

В ПОМОЩЬ АМПУТАНТУ

ТВОЙ
ШАНС

Свою книгу о пилоте, который, потеряв обе ноги, продолжал летать и бить врага, писатель Борис Полевой назвал «Повесть о настоящем человеке». Война, горячее желание вернуться в строй, безмерное мужество заставили инвалида-ампутанта, как сказали бы мы теперь, победить себя и совершить невозможное.

В наше относительно мирное время жизненная действительность по-прежнему сурова, и по-прежнему перед человеком, перенесшим ампутацию, стоит вопрос: согласиться на прозябание или попытаться стать «настоящим»? Тех, кто выбрал второе, гораздо больше, чем тех, кто пал духом! В отечественной и зарубежной прессе мы все время находим упоминания людей, преодолевших трудности, связанные с постигшей их бедой.

Перед вами судьбы четырех граждан Перми – хирурга, инструктора по туризму, молодого предпринимателя, артиста. Это судьбы людей состоявшихся, уверенных, публичных. Только четыре судьбы. А сколько еще таких людей среди нас!

Не они ли – пример всякому,
кому именно в эту минуту немил белый свет?..

К этим судьбам примыкают истории о наших современниках, описанных в очерке «Я люблю себя такой, какая я есть». Их опыт, их уроки приспособления к новым реалиям жизни, их победы, которым нет цены, - это теперь и твой опыт.

Советы этих людей, сумевших из каждодневного преодоления своего недуга построить полноценную жизнь, нормальную жизнь нормальных людей, обязательно помогут и тебе.

Ты только не упусти свой шанс, слышишь?

*Проект «Твой шанс»
издается на средства
Пермского краевого конкурса
гражданских и общественных инициатив 2012 года*

ОПЫТ

Пермь
«Здравствуй»
2012



ПРЫЖОК ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Трагический случай, происшедший с летающим лыжником больше тридцати лет назад, не остановил его движение к победе

Он видел перед собой длинный скат, пригibasшийся внизу таким образом, чтобы лыжник, ушедший со стола отрыва, смог взять нужную для полета траекторию. Сейчас он должен рвануть туда, разогнаться, оттолкнуться и уйти в бездну своего первого в жизни прыжка с трамплина. Волнение на грани легкого страха не останавливало его, подростка, готовившегося к этому моменту долгие дни и месяцы. Он должен был это сделать.

Конечно, в жизни часто случается так, что от замысла до воплощения всего несколько шагов, но это шаги через пропасть. И только сила духа — главное достоинство человека — способна преодолеть это краткое, как выдох, и великое, как полет, расстояние.

Саша Шурыгин начал заниматься спортом с четырех лет. До первого класса это было плавание. Потом пробовал себя в легкой атлетике и даже боксе. А в четвертом классе пришел в двоеборье, включающее в себя прыжки с трамплина и лыжные гонки. Секция

находилась в спортивном комплексе «Летающий лыжник», который и сегодня работает в Егошихинском логу Перми.

Отец Саши родом из-под Твери, служил на Урале в войсках связи и остался на сверхсрочную, потом окончил техникум и стал трудиться на приборостроительном заводе. Мама тоже имела среднетехническое образование и работала там же технологом. Сестра Саши была младше на два года и тоже занималась плаванием. Здоровый образ жизни культивировался в семье. В то время было проще занять ребенка: работали секции и кружки. Родители Саши поддерживали тягу детей к спорту. Правда, у сестры Марины появилось аллергическое заболевание, связанное с испарениями хлора из воды бассейна, поэтому плавание ей пришлось оставить.

Конечно, если глянуть с высоты трамплина в сторону, особенно в лог, как в егошихинском варианте, то кажется, что стоишь очень высоко. Такой страх не каждому по плечу. Поэтому смотреть надо строго перед собой. Этот трамплин, пятнадцатиметровый, к прыжку с которого готовился Саша, был самым небольшим из всех, он был предназначен именно для таких первых прыжков. Пятнадцать метров — расчетная дальность полета. Но в тот момент трамплин казался ему самым большим.

Легкое чувство страха перед первым в жизни прыжком, легкое, как пустота в груди, которую заполняешь глубоким вдохом воздуха... Сейчас ты останешься один на один со Вселенной, один на один, и только от тебя будет зависеть: жизнь или смерть, поражение или победа над самим собой. Саша смотрел строго перед собой и видел гору разгона и стол отрыва — больше ничего, дальше — свободный полет птицы. И он пошел...

И когда он взлетел, появилось ощущение восторга: ты летишь! Высокое чувство победы над собой и земным притяжением. Свободный полет... Еще секунда, хлопок

приземления — и ты торжественно катишься по настилу, и потом, остановившись, делаешь еще один глубокий вдох, и второй, и третий. Понимаешь: вот оно, рубеж пройден, и ты уже никогда не будешь так бояться, потому что появилась вера в себя, в то, что ты это тоже можешь.

Но чтобы сделать первый в жизни прыжок, надо было пройти долгие и нелегкие тренировки, поскольку техника свободного и стремительного полета отрабатывается на земле, в спортзале, в прыжках на батуте. Час за часом, день за днем, пока механическое повторение одних и тех же движений не перейдет в рефлекторное закрепление, когда начинаешь делать их автоматически. Иначе нельзя — скорости высокие, на большом трамплине она достигает ста километров в час, если что — подумать не успеешь, поэтому надо, чтобы тело работало быстрее мысли. Многого надо отработать до совершенства. Спортсмену необходимо задать правильную траекторию своему движению и не открыться во время полета корпусом. Оторвал плечи вверх, изменил угол по отношению к лыжам — все, загасил свободный полет, приземлился раньше возможного.

Понятно, что достижения в таком спорте невозможны без целеустремленности и мужества спортсмена. Не каждый осмелится прыгнуть в бездну. Случайности подстерегают везде, те же порывы ветра, например, из-за которых, бывает, даже отменяют соревнования.

— Давайте, ребята, спускайтесь с трамплина, ветер сильный! — говорил тренер Геннадий Васильевич.

А вот спускаться с лыжами на плече — это уже кажется страшнее, чем лететь в бездну... Лесенка крутая, скользкая, приходится идти медленно, осторожно, да еще с досадой в душе, что прыгнуть не удалось. За одну тренировку на семидесятиметровом трамплине приходилось делать по семь-восемь прыжков, а это значит: надо столько же раз подняться вверх — с тяжелой

экипировкой, с широкими и длинными лыжами на плечах, ведь подъемников еще не было.

Подъемники — это хорошо: экономятся силы спортсменов, частота прыжков увеличивает автоматизм движений.

— А тут, пока дойдешь, забудешь, чему учился, — шутит Александр Анатольевич, вспоминая свои тренировки.

Оттолкнуться надо вовремя, не у самого края стола отрыва, но и не раньше, чем это необходимо, а вовремя, когда ты сможешь взять нужную траекторию и лететь, будто птица, так далеко, как и рассчитывал.

Саша занимался успешно. В юном возрасте он уже стал кандидатом в мастера спорта. В Пермской области тогда была сильная школа лыжного двоеборья, недаром большая часть сборной команды страны состояла из наших спортсменов.

В десятом классе Саша побывал в Московском экспериментальном центре олимпийской подготовки «Спартак» в Чулково, где тренировалась большая часть сборной страны. Там, конечно, пришлось ходить в местную школу. На учебу время тоже оставалось, правда, часто приходилось учиться в школах тех городов, где проходили сборы.

Начиналось так: подъем в 6.30. Первая тренировка — до 8 часов, потом занятия в школе до 12 часов. Когда не учились, первая тренировка — полтора часа. Гигиенические процедуры, завтрак, затем вторая тренировка — два часа, обед, отдых, с 16 до 18 часов — третья тренировка. Гимнастика, бег, прыжки... Бег на лыжах — пятнадцать километров, прыжки с трамплина. Что главное на соревнованиях? Пробежать лучше всех! А бег на лыжах — тяжелый вид спорта, необходимы постоянные и напряженные тренировки. Наверное, именно тогда выработались у него такие черты мужского характера, которые позволили ему победить в самый тяжелый час жизни.

Он принимал участие в Кубке Урала как член общества «Спартак». На тренировках показал отличный результат — прыгнул на 95 метров. И в конце семидесятых уже входил в сборную СССР по двоеборью.

После окончания школы Саша поступил на строительный факультет политехнического института. Учился по индивидуальному плану, сдавал экстерном, поскольку приходилось постоянно ездить. И на первое-то занятие пришел в октябре, поскольку месяц провел в Германии на сборах. И так постоянно — в разъездах, неделю-две проучился и опять уехал. Летом кроссы, бег по 20–25 километров, с разной интенсивностью, лыжероллеры, прыжки на лыжах с летним искусственным покрытием. А там, глядишь, и снег выпадет...

В то время хорошая спортивная база была в Кизеле, где первый снег появлялся раньше, чем в других местах, — все-таки уральское предгорье. Первый снег для гонок и для прыжков, первый снег — это такая радость, белая, пушистая, холодноватая, много тебе обещающая... Спортсмены всего Союза приезжали тогда в Кизел уже в конце октября, когда и появлялся этот первый снег. Нередко здесь проводились чемпионаты СССР. На память у него до сих пор хранится эмалированная кружка лысьвенского производства, оставшаяся после соревнований.

В 1979-м он уже бронзовый призер первенства СССР, которое проходило в Нижнем Тагиле. А в тот 1980 год стал бронзовым призером на Всесоюзной студенческой универсиаде: выступал за политехнический институт как член общества «Буревестник». В прыжках он тогда победил, но в гонке неверно рассчитал свои силы.

— Так и не успел стать мастером спорта, — с печалью в голосе говорит Шурыгин сегодня.

Осенью он вернулся в Пермь из армянского Цахкадзора, где в долине на высоте около двух тысяч метров находилась спортивная база СССР. Там проходили контрольные

тренировки. На базе не было трамплинов, они занимались бегом, и Саша показал хорошие результаты. Ему прочили большое будущее.

В тот день должна была состояться тренировка, идти на которую не было никакого желания.

Батут — туго натянутое полотно, позволяющее высоко прыгать, имитировать полет, во время которого можно делать сальто, переднее и заднее, другие гимнастические приемы. Это нужно для развития координации, такой необходимой при движении на больших скоростях, особенно во время полета. Спортсмен учится управлять собой, собственным телом, доводит себя до такой формы, чтобы мозг автоматически управлял мышцами. Кроме того, при такой тренировке развиваются гибкость и растяжка. Обычно на батуте больше занимались летом, когда не было снега.

Саша прыгнул, чтобы набрать высоту и, как в полете с трамплина, принять горизонтальное положение, в котором и приземлиться на батут. Но он чуть-чуть недобрал — не смог вывести тело в горизонтальное положение, завис и начал падать... Одна нога, которой Саша балансировал, оставалась сзади, а на вторую он должен был приземлиться, амортизируя падение. Но в момент приземления батут шел кверху встречной волной — и встреча эта оказалась жесткой и жестокой.

Боль была настолько неожиданной и страшной, что он сразу потерял сознание. Приехала «скорая», и его увезли в больницу. У ноги, как оказалось, порвало все связки и подколенную артерию, между голенью и бедром. Но это он узнал позже, уже на больничной постели. Если бы сломалась кость, было бы проще.

Было 6 октября, канун праздника — дня Советской Конституции, поэтому, возможно, он, что называется, попал под дежурного врача, который не разобрался в ситуации. Запомнил, когда проводили диагностику при поступлении в больницу, в суставе крови не было:

она сочилась из-под кожи. Это говорило о том, что порван сосуд — подколенная артерия, откуда и шла кровь под кожу.

На следующий день в десять вечера другой дежурный созвал консилиум врачей, после чего началась операция, длившаяся до восьми утра. Сосуды сшили, но было поздно: нога не прижилась, началась гангрена.

Шло уже 9 октября, а Саша все не соглашался на ампутацию — он не верил, что другого выхода нет. Консилиум имел право принимать решение об ампутации только тогда, когда человек без сознания и существует реальная угроза его жизни.

Приехал Евгений Антонович Вагнер, ректор медицинского института, и начал убеждать: ногу необходимо ампутировать.

— Выдержишь, — сказал академик юноше, — а потом пойдешь учиться к нам!

И Вагнер убедил Сашу не только в неизбежности операции, но и в том, что впереди у него полноценная жизнь. Не сразу, но тот дал согласие. Он отказался от своего прошлого и от того будущего, на которое был нацелен. Начиналась другая жизнь. На следующий день, 10 октября, нижняя треть бедра была ампутирована.

Высокий, спортивный, красивый молодой человек... Еще вчера впереди у него были чемпионаты страны, мировые первенства и, быть может, золото Олимпийских игр. Но сегодня, сейчас он лежал в больничной постели, без ноги, без будущего, которое казалось таким близким и ясным. Он лежал с закрытыми глазами и сжатыми от невыносимого напряжения зубами. Ему было всего восемнадцать. Его сознание противилось принять эту катастрофическую реальность, эту несправедливость мира. Жить не хотелось...

«Кому ты нужен такой?» — думал он про себя. Мрак, тяжелейшее психическое состояние, из которого он не видел никакого выхода. И только чуть позже,

не сразу, не в первый день, начал замечать и осознавать, что рядом всегда папа и мама, переживавшие случившееся, наверное, больше, чем он сам, товарищи по спорту, которые, казалось, не выходили из больничной палаты.

Они всегда были тут, когда б он ни открыл глаза. Они говорили ему, доказывали, успокаивали, приносили книги про людей, находивших в себе силы победить. Мать, Вера Николаевна, и отец, Анатолий Михайлович, не отступались, каждый день переключая сына на позитивные мысли, чтобы не допустить сползания сознания в бездну отчаяния. Они понимали, что Саша потерял: ведь он был хорошо подготовленным спортсменом, готовился к чемпионату мира по двоеборью и мечтал войти в тройку сильнейших. Тренер Геннадий Васильевич Тютюгин не оставлял своего воспитанника.

И врачи помогали, подбадривали, как могли. Они показывали ему на очевидный пример — сосудистого хирурга Всеволода Николаевича Бачерикова, оперировавшего его.

— Смотри, — говорили Саше, — у человека нет голени, он на протезе, но не только не плачет, но и спасает других людей! Тебя спасает!

Но Саша никогда не мечтал стать хирургом, он мечтал стать чемпионом страны — и до победы ему оставалось сделать один или, быть может, два шага.

С этого он и начал — с физической реабилитации, которая позволила бы ему сделать первый шаг, потом второй, третий... Природные силы взяли верх. Он был бесконечно благодарен отцу, матери, друзьям за то, что находились рядом с ним в этот, казалось, совершенно опустошительный час бытия. Он был признателен им до слез, но уже ясно понимал, что только сам должен преодолеть страшную беду, потому что никто, кроме него, этого сделать не сможет. Он полностью возьмет ответственность за будущее на себя и до конца реализует право на свою главную в жизни победу.

Необходимо было поставить перед собой новую цель, чтобы не чувствовать ежеминутную безысходность, которая обещала свести с ума. И уже через неделю после операции друзья принесли ему 24-килограммовую гирию. Потому что Саша сказал: я займусь стрелковым спортом. Он должен реализовать себя! Пусть не в прыжках, так в спортивной стрельбе!

И он начал накачивать силой руки, чтобы они могли твердо держать оружие, чтобы не дрогнули в ответственный момент. Он занимался в палате каждый день. Через месяц он уже держал 24 килограмма в вытянутой руке. Начал делать отжимания от пола, увеличивая нагрузки. В больничном коридоре использовал костыли как гимнастический снаряд — то как турник, то как брусья, на которых можно уголок держать и на руках отжиматься.

В своем неустанном стремлении реабилитироваться Саша начинал обретать некоторое психическое и физическое равновесие, без которого дальнейшая жизнь была бы невозможна. Рядом с ним лежал мальчишка, которому тоже ампутировали бедро. Они, восемнадцатилетний и восьмилетний, начали заниматься вместе: Саша помогал ему, и в этой помощи другому, который слабей и беззащитней, он начинал осознавать свою новую силу и другие возможности.

В декабре, перед Новым годом, он ушел с Пермского протезно-ортопедического предприятия на своих двоих. Палку ему сразу посоветовали не брать: «А то быстро к ней привыкнешь!» И он не стал привыкать.

А уже в феврале снова встал на лыжи.

В тот учебный год Саша был в академическом отпуске, но интерес к учебе в политехническом у него пропал. Ведь он понимал, что поступил туда только ради высшего образования. Поэтому уже скоро вспомнил о приглашении Евгения Антоновича Вагнера. И летом 1981 года Саша Шурыгин сдал вступительные экзамены

в медицинский институт, стал студентом педиатрического факультета.

Институт окончил через шесть лет. После этого учился в интернатуре в областной детской клинической больнице и пришел на кафедру туберкулеза, как она тогда называлась. Начинал старшим лаборантом. Прошел специализацию по функциональной диагностике. Стал ассистентом кафедры, начал преподавать в институте.

Одновременно занимался научной работой. Изучал применение ультрафиолетового облучения аутокрови у больных фтизиопульмонологического профиля. И в 1999 году защитил по этой теме кандидатскую диссертацию. Метод Александра Шурыгина позволяет провести и диагностику, и лечение взрослого больного.

А докторская диссертация была посвящена диагностике, профилактике и лечению туберкулеза у детей и подростков. Защита проходила в Москве, в Центральном НИИ туберкулеза, в 2009 году.

Уже в следующем году Александр Шурыгин стал заведующим кафедрой фтизиопульмонологии Пермской медицинской академии имени академика Е. А. Вагнера. Сегодня он является автором монографии, четырех изобретений, десятка учебных пособий и ста пятидесяти научных статей.

Женился на пятом курсе, жена Ольга работала тогда технологом швейного производства. Родился сын Кирилл. Сегодня у сына уже два высших образования. Жена работает заместителем директора негосударственного пенсионного фонда.

— Самое главное — не пасть в тяжелой ситуации духом, — говорит Александр Шурыгин, — не надо отчаиваться. А когда займешься делом и начнешь добиваться успеха, жизнь снова станет содержательной, интересной, как в самом начале. Сегодня у меня есть семья, сестра Марина, успехи, интересная работа, и все друзья остались со мной — Сергей Обухов и Виталий Верхован-

цев, с которыми я занимался спортом и которые не бросили меня в тот тяжелый час жизни. И тогда, в восьмидесятые годы, после всего произошедшего, я продолжал ездить со своей командой на сборы, уже в качестве медицинского работника. Такая вот жизнь.

Конечно, главное достоинство человека — это сила духа. Сегодня Шурыгину пятьдесят, но на вид можно дать сорок.

— Здоровый образ жизни, — с мягкой улыбкой объясняет он.

За окном кабинета заведующего кафедрой медицинской академии стоит сосновый лес. Под самым окном по ветвям дерева бегают белки, прикормленные пациентами противотуберкулезного диспансера. Как в сказке, только золотых орехов не хватает. У крыльца стоит «фольксваген», на котором доктор каждый день приезжает на работу. Машина у него без ручного управления, он им никогда и не пользовался. В 1981 году, после травмы, родители купили первый «москвич» — и с тех пор он практически каждый день за рулем. Он перестал комплексовать по поводу ограниченных физических возможностей, хотя, конечно, последствия психической травмы остались на всю жизнь. Недавно вернулся из Таиланда, где был на пляже. Люди видели, что он без ноги, но вот оделся и пошел так, что со стороны и не подумаешь. Он заметил удивленные взгляды: как такое возможно?

Конечно, сегодня Александр с трамплина не прыгает, но легко катается на лыжах — коньковым ходом тоже, вот по этому самому сосновому лесу. Трасса подходящая — без крутых горок, пять-семь километров. Иногда плавает, занимается гимнастикой.

Благодаря энергии жены-красавицы, Ольги Александровны, которая поддерживает его во всех начинаниях, они объездили уже немало стран: побывали в Арабских Эмиратах, Таиланде, Чехии, Польше, Германии.

А научная деятельность обязывает бывать в Москве, Санкт-Петербурге и других городах страны.

Конечно, будущее человечества за людьми учеными. Учеными... Сергей Суханов, один из учеников микрохирурга Всеволода Бачерикова, стал профессором, директором Федерального центра сердечно-сосудистой хирургии. А Александр Шурыгин, его пациент, — доктором медицинских наук. Ничего в этом мире не бывает просто так. Ничто не пропадает втуне. Все под приглядом свыше.

Сегодня у Александра Анатольевича стоит высокотехнологичный протез немецкого производства, позволяющий передвигаться значительно легче, чем раньше, благодаря электронике и гидравлике, которая заменяет коленный сустав. Двигаться вполне комфортно. Кроме обычного, он имеет еще несколько режимов — один, для ходьбы на лыжах, Шурыгин уже использует, второй, для катания на коньках, собирается опробовать в ближайшее время.

Все развивается! И нынешние спортсмены летают с трамплина до двухсот метров, и до двухсот пятидесяти летают! Но самым долгим был полет пермского лыжника — он оказался длиною в жизнь. Александр Шурыгин стал доктором медицинских наук, ученым, спасающим других тогда, когда никто этого сделать уже не может, кроме врача. Его судьба — призвание, высокое, как воля к победе. А самое главное — Александр Шурыгин, чемпион человеческого мужества, подарил каждому из нас пример такого полета, который невозможно прервать, потому что он уже произошел и будет длиться всегда, пока человек может восхищаться человеком.

Юрий Асланьян

СМОТРИТЕ ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ

Радик Гарипов,
заместитель муфтия Пермского края,
директор некоммерческого партнерства
«Пермский географический клуб»,
планерист, инструктор по туризму

Прерванный полет

День 5 июля 1995 года начинался как обычно: утренняя пробежка по аэродрому, зарядка и купание в знаменитом на все Прикамье аэроклубовском пруду. Именно в этот пруд дружно бросают счастливых, совершивших первый самостоятельный вылет или впервые прыгнувших с парашютом. После завтрака выезд в мастерские: надо доделать лебедку для запуска планеров, еще немного — и можно начинать летать.

Все мои мысли были о предстоящей работе. Но случилось так, что именно в этот день мне стало совсем не до полетов.

В мастерских, когда для распрессовки устанавливал карданный вал лебедки на один из станков, стальная плита весом более тонны пошла прямо на меня. Сознание сработало очень быстро: бросив карданный вал, я рванул из опасной зоны. Но левая нога зацепилась за швеллер, и глухой удар буквально пригвоздил меня к станку. Ситуация была безвыходная в прямом и переносном смысле. Прижатая к раме станка нога медленно продавливалась на глазах, и кровь начала буквально фонтанировать во все стороны. Я даже кричать не мог: мне было стыдно. В глубине души я понимал, что именно в такой момент происходит что-то вроде проверки всего моего существования. Я тихо бросил в окружающее пространство:

— Есть рядом кто-нибудь?

Подошел один из рабочих. Увидев, что произошло, он опрометью кинулся за тельфером. Прошло еще какое-то время, пока плиту подняли, и множество крепких рук подхватили меня, потому что стоять сам я уже не мог. Тут-то я и увидел, как безжизненно болтается моя раздробленная левая нога. Было ощущение, что она висит только на штанине.

Я, помню, сказал тогда:

— Как же я летать буду?

И практически в тот же момент получил ответ. Непонятно откуда взявшаяся внутренняя уверенность как бы наполнила меня, помогая превозмогать боль. Я понял, что обязательно буду летать, вернусь на аэродром к друзьям, и, возможно, все будет как прежде. Уже позднее борьба с болью вынудила меня мыслить сиюминутными категориями. Я помню, как изо всех сил старался остаться в сознании, как долго пришлось ждать «скорой помощи», как везли меня по улицам города, как в приемном покое медсанчасти ожидал своей очереди...

Хирург сказал, что сохранять нечего и предстоит ампутация. Внутренне я уже был готов к этому и принял

информацию без особых эмоций. Вот так неромантично и даже как-то буднично началась моя новая жизнь.

Пробуждение

Сонное, туманное состояние сменилось противным ощущением дыхательных трубок в горле и шумом в голове. Так уходил наркоз. Как сквозь сон я услышал команду хирурга: «Дыши!» — и изо всех сил, несмотря на трубки в горле, сделал первый вдох. После чего даже перелез — разумеется, с помощью врачей — с операционного стола на каталку. Это были весьма странные ощущения, кто испытал — не забудет уже никогда. Путь до реанимации помню смутно. Вероятно, я провалился в долгий и глубокий сон, как только перелег на кровать. В дальнейшем так отключаться у меня не получалось даже после обезболивающего. Практически месяц я жил без сна.

А тогда, пробудившись от тяжелого забытья, я увидел сначала массу приборов и белые кафельные стены реанимации. И только потом взгляд сместился на ноги. Увиденное нисколько не шокировало, так как я помнил все, что случилось со мной до самого начала операции. Как бы убедившись в очевидном, я начал размышлять о своем будущем. Что мне делать теперь в первую очередь? Как примут эту новость родные? Особенно я боялся за мать. Подумал и о своих друзьях на аэродроме: ведь я так и не доделал карданный вал для лебедки.

Много в тот первый день промелькнуло разных мыслей. Прерывался этот поток только процедурами. Особенно неприятной из них оказалось переливание крови. По словам врачей, за мое пятидневное пребывание в реанимации в меня влили около шести литров жидкости. Все это сопровождалось довольно неприятными

ощущениями — меня трясло, в голове шумело, — но без этого было тогда просто не выжить.

Пришли мать и сестра. Они буквально ворвались в палату. Вместе мы долго очищали мои руки от остатков машинного масла и технической грязи, потом они ждали, пока я отлеживался в барокамере. Тот визит я не могу забыть до сих пор. В голове было только одно: лишь бы мама выдержала этот удар, а я как-нибудь справлюсь.

На следующий день приехал старший сын, которого я не видел шесть лет. Встречать близкого человека в таком состоянии не захочет никто, и я не знал, что ему сказать. Мы просто немного поговорили и договорились в будущем обязательно вместе сходить в тайгу. Через одиннадцать лет так и случилось, но в тот момент мне стало немного не по себе. Слезы сами навернулись на глаза, и остановить их не было никакой возможности. Врачи уже хотели принять какие-нибудь меры, но я пришел в себя.

Тогда я еще больше утвердился в своих намерениях вернуться в строй как можно быстрее.

Дни сменялись ночами, прерываясь только на короткое забытие, которое очень трудно назвать сном. Однако за несколько дней мое состояние постепенно улучшилось, и меня перевели в общую палату.

На низком старте

Многие знают, что такое ждать. Но если ждать не кого-то и не чего-то, а ждать, когда ты сможешь приступить к реализации жизненно важных планов? В моем случае это сладкое ощущение предстоящего возвращения в жизнь весьма сдерживал гипс на ампутированной ноге. Я не мог даже опустить ногу, так как дикая боль

вынуждала держать культю хотя бы на уровне пояса. Еще долгие две недели я ходил на костылях — их принесли мне друзья — с подвязанной за шею культей. У людей руки на перевязи, а у меня нога — зрелище еще то. Но я понимал, что необходимо двигаться. В движении — спасение.

К тому времени сокрушения о происшедшем остались позади: что случилось — то случилось. Бессонными ночами я думал о будущем, а днями старался отвоевать у жизни что-то новое. Сначала научился ходить по палате — благо, опыт хождения на костылях у меня уже был. Дальше мне подчинился коридор отделения. В завершение этого этапа я научился выглядывать на улицу, лежа на подоконнике. Было жаркое лето, люди ходили по улице Братьев Игнатовых, совершенно не подозревая, что кто-то внимательно их разглядывает. Я смотрел на эту улицу и вспоминал, как ходил по ней когда-то в школу, как пробегал по тротуару в Балатовский парк на тренировку. После армии я бегал в парк по этой же улице, чтобы встретиться со своими соснами. Много воспоминаний у меня связано с этой улицей. Вот я и смотрел на нее из окон медсанчасти, а все мое существо рвалось туда, на разогретый асфальт.

Но это было невозможно, и я снова и снова ходил по травматологическому отделению, отмеряя костылями десятки метров. Выполняя общий план реабилитации, я каждое утро ставил перед собой определенную задачу. Иногда организм просто не выдерживал, и я валился на кровать. Отлежавшись, снова рвался к выходу. Все мои соседи по палате лежали на вытяжке. Они понимали меня, сочувствовали мне и, сами прикованные к кроватям, поощряли мои попытки. Возникало ощущение, будто они провожали меня на полеты. И я старался изо всех сил.

Позднее, когда я уже освоил близлежащую территорию медсанчасти, произошла весьма неприятная

история. Ко мне пришел врач-ортопед. Он выразил мне дежурное сочувствие и призвал срочно протезироваться. По его словам, я могу разучиться ходить уже в ближайшем будущем, поэтому нужно принимать срочные меры. Протез, который он предлагал, по тем временам стоил около 40 тысяч рублей. Разумеется, у меня таких денег не было, но он посоветовал занять необходимую сумму у друзей и родных, организовать поиск средств. Даже помощь в этом предложил.

Не имея альтернативной информации, я тогда крепко задумался. Представьте: у меня на иждивении двое детей, я совершенно беспомощен, и если я не найду эти небольшие деньги, то просто не смогу ходить.

Тот самый ортопед «забыл» упомянуть о существовании государственного протезно-ортопедического предприятия, где можно заказать протез совершенно бесплатно. Информацию об этом предприятии я получил от посторонних людей, но это была уже другая история. А тогда я весьма огорчился.

Фактически эта встреча отодвинула мою реабилитацию на два месяца. Пользоваться положением беспомощного человека, на мой взгляд, безнравственно. Это стало для меня очередным уроком, и я его оценил. Потом мне еще придется встретиться со своими братьями по несчастью, которых тот ортопед «пожалел» примерно так же, как меня.

Рана никак не хотела заживать. Пришлось перевестись в Грачевку, где открылось отделение сложной хирургии. Там я провел еще три месяца. В момент выписки с неба уже сыпались снежные хлопья, настраивая меня на лирический лад.

Невольно оглядываясь назад, я вспоминал, как прогуливался по двору больницы, разглядывая облака. Как друзья сообщили хорошие новости: испытания лебедки прошли успешно, и наконец-то начались полеты. Я живо представлял себе, как планер взмывает в синеву

навстречу белым облакам. Как высоко в небе под разноцветными куполами парят парашютисты... А я стоял на земле, причем на костылях.

За это время передо мной прошло немало человеческих судеб, дающих пищу для размышлений. Глядя на некоторых своих соседей по отделению, я думал иногда, что мои проблемы — это вовсе не проблемы. По крайней мере, я хорошо сознавал свои перспективы и не собирался сдаваться.

Но задуматься о жизни все равно пришлось крепко. Так сложилось, что именно в эту нелегкую пору я понял: семьи у меня больше нет. Люди иногда становятся чужими и при менее трагических обстоятельствах. Но для меня это был удар. Спасала только одна мысль: надо срочно вернуться в строй. Ради этого я готов был перенести любые испытания.

Сложно описать словами ощущения человека, попавшего в столь непростую ситуацию. Семьи уже нет, но растить детей надо. Да практически ничего у меня не было в момент выписки — только пара костылей да неясные перспективы. Лишь только после того, как я узнал о существовании государственного протезно-ортопедического предприятия, началась новая глава в моей жизни. Но тогда, стоя под снежными хлопьями во дворе Грачевки, я перебирал в памяти пережитое за несколько месяцев. Столько всего пришло мне в голову в этот момент!

Я старался вспомнить все. Больничные палаты, товарищей по несчастью, что разделяли со мной долгие недели жизни, казавшиеся тогда бесконечными, бескорыстную помощь друзей, родных и близких людей. И конечно, заботу медперсонала: во всеобщем хаосе распада прежних традиций среди медиков было немало людей «старой формации». Я не знал тогда, как повернется мое ближайшее будущее, какие трудности мне придется преодолеть совсем скоро. Я просто размышлял о пережитом, чтобы запомнить каждое мгновение своей новой

жизни, прекрасно понимая, что впереди меня ждут большие перемены.

Вот так, на костылях, я перешагнул в очередной этап своей жизни.

РЫВОК

Опуская детали, как я стал пациентом Пермского протезно-ортопедического предприятия, могу сказать, что начало нового и большого пути было вполне будничным. Мой первый протез под громким названием «шинно-кожаный» иначе как учебным не назовешь. Довольно громоздкая и тяжелая конструкция позволяла, тем не менее, подготовить культуру для более совершенного протеза, с существенно большими возможностями.

Я активно взялся за обучение. Предстояло привыкать к новым ощущениям, преодолевая боль, фактически перепрограммировать свой мозг. Помню, как примерял протез, самостоятельно занимался регулировкой. И первые шаги сегодня вспоминаю с содроганием, давались они очень нелегко. Но тогда внутренний голос говорил мне: это надо просто пережить, «налетать» определенное количество часов, набить шишек.

Как обычно бывает, начальный период изучения новой материальной части требовал не только физических, но и значительных моральных усилий. Прошло время, пока все пошло в соответствии с замыслом. Особенно ценной была здесь помощь ортопедов и медперсонала предприятия. Вообще без крепкого союза пациента и врача трудно достичь серьезных результатов.

Мое извечное стремление к совершенствованию и разработке технической части получило отклик, и я позволял себе экспериментировать. К сожалению, в то время не было возможности получить протез повышенной

функциональности, и я выкручивался как мог. Это много позднее появились новые разработки, которые позволяют творить самые настоящие чудеса. А в 1996 году я изо всех сил подгонял протезы под свои нужды. Прежде всего необходимо было добиться плотного прилегания протеза, чтобы при любых нагрузках он не спадал с культы. Для начала я добавил еще пару ремней, что позволяло контролировать ногу под любым углом. Добавил я на шинно-кожаный протез и дополнительный ремешок, который в принципе не давал культе выходить из протеза. В дальнейшем эти же доработки я применил уже на новом протезе, принципиально новой конструкции. Разница между старым и новым протезом была весьма существенной. Я начал активные испытания, предполагая уже через месяц приступить к полетам.

Друзья устроили меня на аэродром «Фролово» инструктором-воспитателем. Планерный спорт в Перми все еще был на подъеме, и та самая лебедка, из-за которой я лишился ноги, стала моим рабочим местом. Сколько в то лето я со своим протезом произвел запусков, не может сказать сегодня даже начальник летного лагеря «Высота» Юрий Леонидович Хорошев. Да и самого Алексея Морозова, который, практически целый день не расстегивая подвески, поднимал в голубую высь все новых и новых детей, такой вопрос поставил бы в тупик.

Полетали мы тогда вполне себе активно: с интервалом всего в десять минут происходил новый вылет — и так почти всю неделю, с утра до вечера, пока не опускались сумерки. Иногда наши полеты прерывали парашютисты, чтобы выбросить очередную группу спортсменов. Однако, несмотря на такую загрузку, настроение у меня было по-настоящему праздничное. Я вернулся в свою авиационную семью, к друзьям, жил аэродромной жизнью и даже начинал потихоньку летать на планере. Правда, для этого мне приходилось снимать ботинок, так как протез не залазил в обтекатель приборной

доски. Дети бегали с моим башмаком по полю, встречая и провожая планер. Смешно, конечно, но по-своему трогательно.

В том же 1996 году я прыгнул с парашютом в тандеме со своим другом Валерой Боровиком. Трудно описать словами ощущения, когда вылетаешь из самолета на высоте два с половиной километра и несешься к земле со свистом снаряда. Но вот купол раскрывается, и ты паришь в небе. Где-то внизу полоса аэродрома. Я знаю: за мной наблюдают мои воспитанники. Да что там ребята — весь аэроклуб тогда смотрел в небо в тревожном ожидании моего приземления. Никто не знал, чем эта затея закончится. Но все кончилось удачно, и друзья, подбрасывая меня в воздух, кричали: «Ура!».

Затем был выезд в Кишертский район на гору Лобач. Мы стояли лагерем на живописном берегу Сылвы. Заботы по организации лагеря мне пришлось тогда взять на себя: у меня был опыт организации походов по тайге. Но это несколько не мешало заниматься и летной подготовкой.

Мне предстояло взять еще одну вершину — самостоятельно вылететь на параплане. Так как протез у меня тогда был явно неспортивный, пришлось пойти на ухищрения. К грудной лямке подвески привязали парашютный фал, и трое моих друзей-инструкторов выстроились вдоль склона в ожидании порыва ветра. Неожиданно для меня они резко рванули фал, и я взлетел, как воздушный змей.

Пролетев пару десятков метров, я мягко приземлился на протез и угодил прямо в муравейник. Следующий вылет был уже более управляемым, и я пролетел дальше. Приземление происходило по-парашютному. Помню, в тот день я совершил три вылета и был безмерно счастлив.

Ощущения в последующие вылеты были уже не такими острыми, но это не мешает мне радоваться полетам

и сегодня. Каждый раз, разбегаясь со склона горы, я понимаю, какое это счастье — летать.

Но в тот год за это счастье, за скорость и высоту приходилось платить буквально кровью — кровавыми волдырями на культе.

На своем пути в небо я готов был терпеть и не такое. Однако будущие полеты требовали все более серьезной подготовки. Это вынуждало меня искать новые конструкторские решения, повышающие возможности протеза. Боль и моральное давление вполне преодолимы, достаточно собрать волю в кулак, и нерешаемых задач станет меньше. Техническое несовершенство давит на психику не меньше, чем проблемы медицинского свойства, вызванные перегрузками. Теперь, с высоты своих лет, я понимаю, насколько ограничены были возможности моих протезов. Мне пришлось немало потрудиться, чтобы они удовлетворяли возрастающим требованиям. Я обдумывал каждую деталь и экспериментировал вместе с ортопедами. Снова шла доработка подвесной системы протеза, проводились эксперименты с разными конструкциями стопы. На какое-то время пришлось стать частым гостем предприятия. Однако все было не напрасно, постоянный поиск — это не только затраты времени и энергии, такой поиск неизменно приводит к результату.

Следующий, 1997 год был еще богаче на события. За зиму я сумел подготовиться основательно. За плечами был более чем годовой опыт ходьбы на протезе. И к тому же я очень соскучился по летним полетам, по свежему ветру, который дует вдоль взлетной полосы. Хотелось в новом сезоне достичь большего.

Я опять занимался жизнеобеспечением лагеря, запускал лебедкой планеры, периодически поднимался в воздух и сам. Все было как прежде. Но это был уже второй сезон полетов, а значит, я был более зрелым и опытным. Пришлось даже освоить мотоцикл «Урал», а затем

и «Восход». Благодаря этой технике я преодолевал значительные расстояния по аэродрому, что позволяло мне контролировать всю жизнь летного лагеря. Когда знакомые люди узнавали о моей проблеме, они не верили своим глазам, особенно в тот момент, когда, обдавая их выхлопными газами, я гордо проносился мимо стоянки машин по своим делам. Веселое было время, я чувствовал себя как дома. В холода носил свою лейтенантскую шинель, посещал многочисленных обитателей аэродрома. Нередко мы устраивали посиделки с друзьями, чтобы обсудить те или иные проблемы нашей летной жизни.

Тогда же, летом 1997 года, я вернулся в тайгу. Поступило предложение, от которого я не смог отказаться: группа друзей вознамерилась посетить гору Чувал. Тропу я знал хорошо, поэтому долго не раздумывал. И хотя мы пробыли там совсем недолго, для меня это стало знаковым событием. Я вернулся! Целый день ходил по тундре, смотрел на такие знакомые и близкие сердцу горные хребты. Общался со старыми друзьями в поселке Вая.

Там же, в горах, со мной произошел курьезный случай. Поднимаясь по тропе, я, честно говоря, шибко устал и вспотел. Уже в тундре развесил свою одежду на двух маленьких высохших елочках. Надо мной кружили шмели. Надевая потом куртку на голое тело, я подумал: хорошо бы помять себе поясницу. Как вдруг сразу три шмеля ужалили меня именно в то место, которое я и хотел помассировать. Оказывается, пока сохла моя куртка, шмели набились в нее, спрятавшись от сильного ветра, буквально сметавшего их с вершины горы. Это ли не чудо! Благодаря ветру они оказали мне медицинскую помощь. После этого я с большим удовольствием вдыхал свежайший горный воздух, общался с куропатками, которые никак не хотели улетать.

Нога вела тогда себя вполне ничего, доработанный протез выдержал непростой подъем. Правда, без трости

я еще не ходил и после похода какое-то время вынужден был пользоваться ею, но именно поход помог отказаться от трости вообще. Я поверил тогда в свои силы, проверил возможности протеза и получил своего рода толчок к дальнейшей реабилитации.

Зимой я приступил к реализации нового проекта, также определившего мое будущее на долгие годы вперед. Как известно, люди, побывавшие на грани жизни и смерти, прежними не остаются. Нередко у них появляются новые возможности и способности, что случилось и со мной.

Я начал собирать информацию о воздействии музыки на человека и, как будто кто-то сверху мне на это указал, занялся изучением древних музыкальных инструментов. В моем случае это была тюркская тема. Из своего скудного бюджета откладывал деньги на поездку в село Барда, чтобы взять уроки у местных музыкантов.

Помню, как все распланировал за несколько месяцев, общался по телефону с работниками Бардымского отдела культуры. Бардымцы никак не могли поверить в то, что я, отказывая себе во многом, приехал к ним учиться. Не все понимают это и сейчас, хотя появилось множество научных работ, посвященных музыке и ее свойствам. Мне кажется, что положительный эффект этнической музыки не способен ощутить, наверное, только самый черствый и нечувствительный человек. К тому же благодаря этому проекту я смог преодолеть множество препятствий и продолжал развиваться.

В ту поездку я получил очень много. Началась моя карьера кубызиста, я освоил инструмент, который у русских называется «варган». Я смог извлечь звук из башкирского курая, аналога продольной флейты. Люди неделями пытаются заставить зазвучать этот инструмент, а я смог подчинить его в считанные минуты, и это тоже добавило мне новой энергии. По сути, каждое, незначительное на первый взгляд, увлечение может побудить

любого из нас двигаться вперед, совершая что-то, недоступное обыденному сознанию.

Сравнивая себя с большинством других инвалидов, пациентов протезно-ортопедического предприятия, я понимал, что жить так, как большинство моих товарищей по несчастью, я не хочу. И увлечение полетами благотворно отразилось на моей повседневной жизни, а доработки протеза облегчили ее в принципе. Даже с тростью я передвигался быстрее большинства здоровых людей.

Правда, в личной жизни все было не так радужно. Обстановка в семье оставляла желать лучшего, помощи от близкого человека не было никакой, скорее наоборот: требования возрастали с каждым днем, деньги стали чуть ли не основной темой нашего общения. Преодолевая ежедневный негатив домашней обстановки, я всей душой стремился на аэродром.

Инвалид и общество

Принято считать, что в Советском Союзе инвалид был весьма опекаем, даже, говорят, чрезмерно. То есть людей с ограниченными физическими возможностями воспринимали как тех, кому обязательно требуется особое внимание. И уж тем более считалось, что потеря ноги, к примеру, фактически выводит человека с орбиты общественной жизни. Яркие и редкие исключения случались тогда, когда так или иначе инвалид приспособивался к жизни среди здоровых людей. Например, летчик Алексей Маресьев до самого последнего своего дня занимался общественной работой, и назвать его инвалидом ни у кого язык бы не повернулся. В большинстве же случаев ситуация была далека от идеальной. Проблема, вероятно, заключалась в ограниченных возможностях

ортопедических изделий, из-за чего вернуться к прежней жизни инвалид мог только ценой невероятных усилий. Особенно если речь шла об опасных профессиях. Тем не менее в 90-х годах прошлого столетия я иногда очень сильно сожалел о тех временах, так как в перестроечную пору проявления сострадания в обществе далеко уже не были нормой.

Так случилось, что инвалидом я стал в 1995 году. Это было время самого расцвета «демократических реформ», когда рушилась не только система здравоохранения, но уже полным ходом шел процесс деформации нравственных категорий у значительного числа жителей России. Общаясь с инвалидами, в те годы я много раз слышал о горьком разочаровании в окружающих людях, будь то чиновники или даже близкие родственники. Это неудивительно: инвалиды легко ранимы, обычная невнимательность окружающих в общественном транспорте, на работе, в учреждениях и даже дома может испортить настроение и самым сильным духом людям. Мне, например, запомнилось, как однажды целых сорок минут я стоял в автобусе на костылях у всех на виду. При этом больше ни одного стоящего пассажира не было, все сидели, стоял только я один. Этот вопиющий факт я приводил в пример всегда, когда меня пытались убедить в «излишне мрачном» восприятии реалий. Можно вспомнить жителей одной из высоток, которые срезали рельсы, проложенные в лестничном пролете для инвалидного кресла, лишив своего больного соседа возможности выезжать на улицу. Подобных примеров множество, и нет необходимости их перечислять: у каждого, вероятно, накопилось достаточно фактов отвратительного отношения окружающих к нуждам инвалидов. Почему в нашем городе и сегодня практически не увидеть человека в инвалидном кресле? Не потому, что этих людей нет, просто городская среда откровенно им враждебна. Общество своим отношением создает у инвалидов

душевный дискомфорт. Оно не готово пока к здравому проявлению милосердия и толерантности.

Много проблем у инвалидов и с трудоустройством. В 90-е, когда беда случилась со мной, проблемы с работой были и у здоровых людей, что уж говорить об инвалидах. Но мне повезло, не каждому удается работать без ноги на аэродроме. Друзья не оставили меня, я фактически зарабатывал столько же, сколько и они. Мне нередко встречались тогда отзывчивые люди, которые прекрасно понимали, каково остаться без средств к существованию. Отторжение вызывали общие тенденции развития общества, мне казалось тогда, что мы деградировали в духовном и нравственном плане до катастрофической отметки. Будто бы все впали в духовное оцепенение. Однако в море безнравственности и отчаяния самые простые в привычном понимании поступки иногда заставляли меня забыть о мелочных каждодневных обидах, зарядиться светом. Помощь друзей и знакомых людей, их стремление принять тебя таким, какой ты есть, согревали в самые лютые морозы. И именно в такие минуты я понимал, что мое испытание стало не только моим, его разделили со мной те, кто был рядом. Их ободряющие слова и поступки я помню до сих пор. И когда уже мне приходилось делать свой выбор, я не мог поступать иначе как правильно. Даже свою кровь, несмотря на возражения врачей, я сдавал по первой же просьбе знакомых. Я никогда не забывал о том, что чья-то «чужая» кровь вернула меня к жизни.

Наверное, в этом и заложен большой смысл: люди, испытавшие потрясение, потерявшие прежние перспективы, становятся другими. Да, есть немало индивидов, стремящихся переложить свои проблемы на окружающих. Мы видим их у переходов и перекрестков, когда они кланчат деньги. Но я хочу говорить о тех, кто сумел не только сохранить самые добрые человеческие качества, но и многократно преумножил их.

Трудности жизни

К концу летнего сезона 1997 года я задумался о том, чем заняться зимой. Работа в Доме творчества юных перспектив не имела: набрать необходимое количество учеников стало невозможно. Так осенью 1997 года я и попал на предприятие инвалидов в качестве рабочего флорационного участка. Оказалось не просто спускаться на землю после тесного общения с небом. Здесь все было иначе. Но люди всегда остаются людьми. Везде, где бы я ни работал, мне удавалось наладить с ними хорошие отношения и даже дружить. Так случилось и на новой работе.

Коллектив был сложным, люди — разными. В одном месте сосредоточилось сразу несколько направлений деятельности. Кто-то имел свое дело, а кто-то, как и я, работал в штате. Отсутствие необходимости руководить позволило мне в тот период сосредоточиться на решении личных проблем. Ну и, конечно, заняться подготовкой к следующему летнему сезону. Я продолжал экспериментировать с протезом. Меня волновала тогда все та же проблема — способность протеза крепко сидеть на культе. Я уделял этому довольно много внимания. Протез у меня был хоть и не спортивный, однако возможность частой замены стопы позволяла выдерживать довольно высокие нагрузки.

Я полагаю, человеку, ставшему инвалидом, надо всегда быть готовым к тому, чтобы поменять род деятельности. И далеко не всегда это будет для него комфортно. До того как я стал простым рабочим, мне довелось изрядно поруководить совершенно разными коллективами. Прежде от меня зависели люди, я брал на себя ответственность, принимал решения. Сейчас все было иначе. Утешало одно: работа временная, надо как-то дотянуть до весны, чтобы снова жить аэродромной

жизнью. К тому же и в простой работе есть свои прелести. Психика напрягается гораздо меньше, нет нужды думать о перспективах всего производства.

Я воспринял этот опыт вполне позитивно и совершенно не понимаю, почему инвалиды нередко очень переживают потерю социального статуса, как будто мир для них перевернулся, и ничто их больше не радует. Мне кажется, в жизни нужно испытать всякие варианты самореализации, разумеется, исключая вредные привычки. В конце концов, простая работа позволяет много размышлять о жизни без отрыва от производства, мои философствования, к примеру, не прекращались ни на минуту. И надо сказать, никакой жалости к себе я тогда не испытывал.

Правда, жизнь на аэродроме ни с чем не сравнить. При всем уважении к земным специальностям авиационная деятельность останется для меня самой яркой и насыщенной. Вот почему с приходом весны все мое существо рвалось к полетам.

Однако семейной жизни при этом не было никакой, помощи и поддержки тоже не предвиделось, но с этим я как-то уже свыкся. Надо было думать о детях.

В этот же период произошла еще одна встреча, по телефону. При посредстве протезно-ортопедического предприятия я познакомился с весьма активным инвалидом-спортсменом. Помню, мы обсуждали с ним наши общие проблемы и договорились созвониться сразу после сезона летних полетов. Но осенью я узнал, что мой знакомый по прежнему адресу больше не живет. Я стал невольным свидетелем распада еще одной семьи, и мне стало печально. Я хотел понять тогда, почему разрушаются семьи инвалидов, и нередко многие из них катятся по наклонной. Распад семьи по причине пьянства инвалида можно хоть как-то объяснить. Но мой знакомый пьяницей не был. И тогда я сделал вывод о том, что необходимо работать с членами семей инвалидов.

Я посещал своих братьев по несчастью у них дома, беседовал с ними и в лечебных учреждениях. И каждый раз понимал, насколько уязвимы не только мы, но и наши родные: для здоровых людей жизнь с инвалидом тоже своего рода чрезвычайная ситуация. А как известно, в чрезвычайных ситуациях основная масса людей теряется. Следовательно, обучать жить в этих обстоятельствах друг с другом надо всех. И при этом помнить: у инвалида обострены практически все чувства, любую невнимательность в свой адрес он может принять как вызов, как попытку унижения. Честно говоря, у меня тоже в связи с этим случались самые разные истории. Это сейчас я могу позволить шутки по поводу своей ноги, публично обсуждать новые технологии. А в самом начале своей «карьеры» инвалида мне нередко было весьма неловко в обществе. Вероятно, самый первый год после травмы является наиболее неустойчивым в плане перспектив жизни, и это надо учитывать. Разумеется, мы решаем свои проблемы всю оставшуюся жизнь, но ощущения первого года с момента травмы остаются наиболее яркими и глубокими. Потери ощущают все, мы меняемся, и очень важно понять как.

Тема потерь всегда стоит очень остро, ведь прежней жизни уже не будет никогда, она разделилась на «до» и «после». Прежнюю работу тоже, как правило, мы теряем. Плюс ко всему мы становимся весьма ограниченными в быту, в передвижениях, теряем коммуникации, и в целом возникает ощущение резкого снижения своего персонального статуса в глазах окружающих.

Однако опыт говорит о том, что на смену утерянным качествам приходят новые. Человек как будто получает некий толчок в своем развитии, и очень важно его вовремя уловить. Наверное, многие могут вспомнить любопытные примеры появления у инвалидов уникальных свойств, которые позволили им достичь значительных

результатов в самореализации. Слепота обостряет слух и другие органы чувств, даже отсутствие слуха не мешает сочинять музыку. Что касается меня, так после ампутации ноги мои мозги стали работать заметно быстрее, как будто включился режим турбо. Обострились слух, обоняние, я начал писать статьи, больше размышлять и философствовать.

Могу вспомнить примеры, как инвалиды стали художниками, мастеровыми людьми. Я помню совершенно безногого человека, жившего в поселке Вая на севере нашего края, который чуть ли не лучше всех проходил через вишерские пороги на лодке-чалдонке. Я хорошо его знал, когда работал главным лесничим заповедника «Вишерский».

Хотя, вероятно, предпосылки к новым специальностям у нас имеются всегда, травма дает всего лишь толчок к их развитию, как будто яростный ураган эмоций, захлестывающий человека, побывавшего на грани жизни и смерти, включает дремлющие до срока клетки мозга. Остается только найти то самое дело, которое может определить перспективы нашей жизни на многие годы вперед.

Для меня все оказалось достаточно просто. Я начал писать статьи, занялся музыкой, освоив новые протезы, активно начал ходить в экспедиции по тайге и горам. Даже летать на параплане стало легче: интуиция существенно облегчает работу с техникой. Кроме того, противостояние своему недугу сделало меня морально крепче, я стал более внимателен к окружающим, научился видеть чужие беды там, где не всякий способен их заметить.

Это позволило мне активно включиться и в общественную работу. Уже в 2000 году я стал учредителем Пермского регионального общества содействия культуре «Дом дружбы», по просьбе стариков начал работу в общине мусульман при соборной мечети города Перми.

В то время практически все региональные СМИ буквально кидались на незащитных старых людей, принуждая их, поступившись канонами своей религии, подчиниться недостойному человеку. Но не вышло. Теперь я понимаю, как это выглядело со стороны: одноногий калека и старики выстояли в противостоянии с чиновниками администрации и другими весьма заинтересованными лицами.

Тот период моей жизни был наполнен событиями практически доверху. Трудно сказать, смог ли бы я раньше проявлять такую стойкость, однако совершенно очевидно, что все пережитое сделало мой характер значительно тверже.

Встречи на жизненном пути

Жизнь — это очень интересный процесс. Иногда интенсивный, а иногда вялотекущий. Последнее у меня случается значительно реже. И таких, как я, к счастью, немало. Пережив трудности, многие инвалиды стараются компенсировать свою ограниченность чем-то иным, иногда совершенно неожиданным. К примеру, один из моих знакомых устроил в своей квартире самый настоящий детский сад. Его родные и близкие работали, а он в это время нянчился с их детьми. С утра его дом наполнялся радостным шумом и криками многочисленных племянников. В 1990-х годах это было очень большое подспорье, впрочем, как и сейчас. Знавал я и другого интересного человека, на двух протезах, который снабжал своих родных рыбой и продуктами с дачного участка. Иногда он ночевал прямо в лодке, чтобы по утренней заре приступить к рыбалке. Такого человека обузой точно не назовешь. Нередко слышишь о тех, кто прямо на дому обшивает своих родных, выполняет

заказы соседей. А кто и на какой-нибудь «сидячей» работе — вахтерской, диспетчерской или бумажной — зарабатывает свой хлеб. Мне кажется, таких людей больше, чем тех, которые предпочитают грузить близких людей своими проблемами.

Да, но, к сожалению, и таких немало. Всего за несколько лет некоторые инвалиды деградируют просто катастрофически. Пьянка и безделье, постоянный негатив и отсутствие перспективы делают этих людей подчас несносными. Они вредят не только себе, но и своим родным. Мириться с таким безобразием, обходиться одним сочувствием, увы, нельзя. Нередко приходится говорить им такие слова, которые, возможно, пробудят в их затуманенном сознании совесть и честь. Я имею на это право. Так же, как эти потерянные люди, я попал в сложную жизненную ситуацию и так же, как они, вынужден был искать способ зарабатывать средства на жизнь, чтобы кормить детей. Чем я хуже тех, кто требует к себе особого внимания, не давая ничего взамен? На этот вопрос каждый для себя отвечает сам.

Но я все-таки уверен: сильных людей среди инвалидов много. Пусть каждый из нас не всегда в полной мере способен работать, как здоровый человек, однако польза от нас очевидна. Я это понимал еще тогда, когда технология изготовления ортопедических изделий была далеко не на самом высоком уровне. Тенденции развития ортопедии делают нас совершенно другими людьми. Протезы нового поколения позволяют творить самые настоящие чудеса. Сила человеческого духа в купе с новыми технологиями позволяет реализовать практически любые замыслы. Например, появление силиконовых чехлов для культи с оригинальным «пиновым» креплением стало для меня революционным моментом в жизни.

Революция сознания

В конце 90-х годов прошлого века в Перми я одним из первых начал ходить на протезах с силиконовыми чехлами. «Пиновое» крепление позволяло довольно крепко удерживать культю в протезе. Благодаря этому я сразу и весьма существенно увеличил объем и продолжительность нагрузок, отказался от поясного крепления протеза. Поясное крепление создавало изрядные неудобства, к тому же постоянное давление на паховое сухожилие левой ноги, как только я начал активно заниматься спортом, привело к образованию грыжи. Пришлось даже лечь на операцию и снова ощутить то самое «счастье», что испытывает человек, которого выкатывают из операционной в горизонтальном положении. Я опять подсел на костыли, на целых два месяца они стали моими лучшими друзьями.

Помню, как тогда я снова убедился во «внимательности» жителей моего города к инвалидам: каждый день давал мне массу впечатлений от поездок в общественном транспорте. Но весной 2001 года подошла моя очередь, я получил машину «Ока» и с радостью начал изучение новой матчасти. Уже после потери ноги я немало поездил на разных автомобилях и на мотоцикле. Но «Ока» — это нечто другое. Она конструктивно вполне отвечает требованиям инвалида, а небольшой расход топлива только добавляет ей преимуществ. Однако прочностные характеристики оставляли желать лучшего, и через несколько лет пришлось приобретать уже «Жигули». Поездил я и на других машинах — благо, меня нередко просили съездить в тайгу: делиться опытом стало уже привычкой.

Но если автомобиль вполне позволяет обходиться без переделки под ручное управление, то с мотоциклом сложнее. Сначала я решил приобрести мотоцикл

«Ява», затем пересел на «Чезэт», а потом, по причине отсутствия запасных частей для чешской техники, у меня появился «Иж». Хотя и отдаленно, но поездка на мотоцикле напоминает полет на маленьком самолете. Тяговооруженность хорошая, кабины никакой, только ветер в лицо и придорожные деревья мелькают, как в кино. Но чтобы ездить, пришлось снова напрягать мозги и применять техническую мысль: как сгибать ноги, как уберечься от того, чтобы при переключении скоростей протез не соскочил с культы? В результате нескольких экспериментов я пришел к оригинальному решению добавить дополнительный ремень прямо на приемную гильзу, что позволяло удерживать протез на культе даже при очень сильных рывках. Еще проблема: силикон вызывал довольно устойчивую аллергическую реакцию. Я принял решение ограничить площадь контакта чехла с кожей. Пришлось укоротить его практически до самого обреза приемной гильзы. Но уменьшение контакта удачно компенсировалось новым вариантом ременной подвески. Все вместе это значительно облегчило мою жизнь.

Мало того, что я смог летать на параплане с минимальными негативными ощущениями в культе во время посадки — я вернулся на стадион и начал бегать. Кроме того, улучшенная конструкция протеза существенно облегчила мне жизнь в походах и экспедициях. А это для меня стало самой настоящей революцией сознания, так как началась совершенно иная жизнь, практически без ограничений. Я помню, как, взяв на испытание стопу одного из московских НИИ, я просто «ушатал» ее без перспектив ремонта — а всего-то покатался на лыжах.

И во всем остальном произошли кардинальные изменения, даже в быту. Время, необходимое на то, чтобы надеть протез, сократилось, и в течение дня я мог прямо на работе давать отдых ноге. Достаточно снять протез

хотя бы на полчаса — и потом можно снова активно работать. А это очень важно, особенно в летнюю жару и при высоких нагрузках.

Теперь появилась возможность подумать и о тренировках. В 2003 году я начал ходить к одному из самых известных тренеров страны Игорю Соболеву. Многие испытали на себе его удары и броски. Ходить на тренировки к человеку, который создает славу городу Перми на мировом уровне, было для меня сбывшейся мечтой. Традиционная система джиу-джитсу нелегка для освоения даже здоровым людям. Игорь опасался за мое здоровье, он предложил сначала посмотреть на тренировку и только потом принять решение. Однако первые же тренировки показали, что все вполне решаемо. Вот так я начал осваивать обязательную программу, сдавать экзамены на общих основаниях, хотя иногда в классической схеме упражнений приходилось кое-что менять. Эффект от тренировок начал проявляться уже в первые полгода. Я заметно похудел, тело вспомнило все, чему я научился еще курсантом военного училища. Мне стало гораздо легче в быту, я повысил нагрузки и даже спокойно ремонтировал свою машину, что требовало изрядного напряжения.

Кроме того, ко мне вернулась прежняя уверенность, движения стали более согласованными. Вероятно, это происходит в любом случае, когда человек активно тренируется и упорядочивает свою жизнь. Заниматься инвалиду в принципе можно чем угодно, по мере его сил и возможностей. А иногда и сверх возможностей, как бы перешагнув через все имеющиеся стереотипы. Полагаю, наш организм способен на многое. В самые неблагоприятные моменты жизни просыпаются весьма любопытные свойства, и мы творим чудеса. Здоровому человеку требуется гораздо меньше времени, чтобы содержать себя в нужном порядке. Инвалидам же требуется ежедневная борьба с собой. Проснувшись и делая первые неловкие

шаги, надо включаться в утреннюю зарядку, активно двигаться и в мыслях проигрывать предстоящий день. Даже если не нужно идти на работу, дома всегда есть чем заняться. Главное — система и никаких поблажек. Тогда через какое-то время вы сами не поверите в то, что совершаете. Не говоря уже об окружающих.

Правда, плата за активность может быть разной. Это, во-первых, усталость, желание время от времени позволить себе отлежаться. Но нередко — и это во-вторых — случаются травмы. Мне довелось за время тренировок пару раз снова оказаться на операционном столе, устраняя последствия нарывов на коже культы. К счастью, все кончалось именно такими травмами. В-третьих, стечение обстоятельств вынуждало иногда перегружаться или банально переохлаждаться. Вот и приходилось время от времени брать в руки костыли, вспоминая давнюю практику. Но все это были неудобства временные.

Моя активная деятельность началась в качестве директора Пермского географического клуба в 2006 году, в ходе экспедиции на гору Золотой камень. После этого было еще много других экспедиций в горы и на Северо-Екатерининский канал. Серию краеведческих экспедиций я в расчет не беру, так как высокого напряжения сил там не требовалось.

Мои любимые горные экспедиции давали мне неопишное вдохновение. В самом деле, наши Уральские горы не всякому и здоровому доступны. А я проходил там, где не ходит практически никто. Преодолев трудный подъем, можно поразмышлять на вершине горы, посмотреть на плывущие по тайге пятна облаков, увидеть теряющийся в дымке горизонт. И вспомнить тех, кто не сможет сделать этого в ближайшее время. Вот так еще в 1997 году, поднявшись на гору Чувал, я подумал о своих новых знакомых — соседях по моим больничным палатам — и представил, что сделал это и за них тоже. Им такое не увидеть, наверное, уже никогда.

Хотя... Время идет вперед, новые технологии неуклонно внедряются в нашу жизнь, позволяя достигать ранее невозможного. Так что как знать...

Новые технологии

Это особая тема, так как именно в последние годы в Перми появилась реальная возможность заказать и изготовить высокофункциональные протезы. Соответственно изменились в лучшую сторону и перспективы инвалида включиться в активную жизнь. Например, с появлением карбоновых (углепластиковых) технологий при изготовлении стоп можно вполне ничего себе бегать, прыгать и поднимать значительные тяжести. Я, например, таскал бревна, вытаскивал машину из грязи и перетаскивал запчасти.

Существенно облегчили новые протезы и мои походы в горы. Все подходы к хребтам окружены темнохвойной буреломной тайгой, папоротники высотой с рост человека не позволяют разглядеть почву, ты не видишь, куда ставишь ногу. Многочисленные курумы, заросшие мхами, каменные реки. А горные болота! Иногда переход всего в один километр по заросшей сфагнумом чавкающей поверхности равносителен горному переходу в три километра. Но новая техника выдерживает эти нагрузки!

Ради эксперимента я совершил в 2010 году подъем по курумам на скорость и был поражен тем обстоятельством, что прыгал по камням, как здоровый человек. Стопа хорошо пружинила, и мне было довольно просто подниматься. К тому же такие новые стопы прекрасно «ориентируются» на поверхности, компенсируя значительные неровности.

Более высокой ступенью на пути совершенствования протеза стали компенсирующие узлы английского

и американского производства. Они берут на себя основную нагрузку и гасят торцевой удар. Совершая посадку с парашютом, я не почувствовал привычного дискомфорта при приземлении и даже пробежал несколько шагов. Со мной такое было впервые, так как до этого я просто делал кувырок по-парашютному или садился на «пятую точку». Сегодня эта проблема для меня решена.

Дальнейшим развитием возможностей стала система «Хармани», которая гораздо крепче других подвесных систем удерживает ногу в протезе даже при очень сильных нагрузках. Поговаривают, что на протезе можно даже повисеть, хотя лично я не пробовал. Но, проверяя эту систему на стадионе, я склонился поверить в это утверждение: действительно, нога в протезе сидит очень плотно. Единственный недостаток все тот же — гелевые чехлы не дают ноге дышать. Поначалу культя очень сильно потеет, хотя со временем потоотделение существенно уменьшается. Решение этой проблемы, как и с силиконовыми чехлами, основано на гигиене. Тем более что высокофункциональные протезы необходимо носить довольно ограниченное время — например, во время тренировки или активной работы. Наверняка у каждого инвалида накопилось немало старых протезов, которые используются по случаю, в соответствии с задачами дня.

Иными словами, теряться в наше время более чем глупо, все чаще и чаще становятся известными факты революционных изменений жизни инвалидов, стоит им только изготовить новый протез. Успехи паралимпийцев внушают невольное уважение: иногда они показывают даже более высокие результаты, чем здоровые люди. И уж, тем более, мы теперь способны приносить пользу обществу наравне с другими. Это, конечно, не исключает ряд неудобств в быту, но поводов для самоуничтожения и в этой сфере становится все меньше. Полагаю, каждый

из нас способен создать для себя достаточно комфортные условия жизни.

Взгляд в будущее

По своему опыту могу сказать: домашние настолько привыкли к моим проблемам, что фактически не замечают их совсем. Единственное напоминание — это костыли и протезы, так как в течение дня приходится менять их в соответствии с решаемой задачей. Супруга, с которой мы живем уже не первый год, поначалу отвечала на мои вопросы о том, не создаю ли я ей этим неудобства, неохотно и с удивлением, потом эти вопросы стали просто бессмысленными. Инвалидность — не оправдание семейным конфликтам, если, конечно, не искать поводов специально. И с работой тоже вполне можно определиться. Хотя, к сожалению, иждивенческая позиция встречается у нашего брата довольно часто.

Главное для нас, инвалидов, — принять за правило, что по сравнению со здоровыми людьми нам требуется больше усилий для поддержания себя в форме. Мы должны быть постоянно в тонусе, в активном движении. Проявляться это может по-разному, главное — реализовать свой творческий потенциал. Мне теперь кажется, что увечье сыграло роль катализатора, ускоряющего мое развитие. Вероятно, и раньше я бы не сидел на месте, был бы в постоянном поиске, занимался спортом. Однако отсутствие ноги вынудило меня обратить внимание на более глубокие темы, фактически ускорив свое интеллектуальное и духовное развитие.

Как я уже говорил, каждый решает для себя сам, куда ему двигаться и зачем. Иногда решение приходит совершенно неожиданно — как некое озарение. Как будто горный ветер приносит невероятную свежесть новых

открытий, заполняя все твое существо. И я призываю всех, кто вынужден идти по тому же пути, по которому следую я: смотрите вперед, в будущее. И пусть на смену саможалению придет мысль о более значимых понятиях: о детях, о родных и близких, о цели всей своей жизни, которую никто, кроме нас, не в силах реализовать. И тогда все в вашей голове обретет порядок, чтобы подготовиться к невероятному рывку, к новым открытиям, которые обязательно будут у каждого из вас на нелегком, но таком интересном жизненном пути.

ИСПОВЕДЬ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

С артистом Пермского драматического театра «Театр-Театр»
Михаилом Гасенегером беседует журналистка Нина Соловей
(зима 2012 года)

Михаил Гасенегер сегодня, пожалуй, один из самых узнаваемых артистов Перми. И не только потому, что он в определенном смысле, пусть и на местном уровне, еще и «телевизионная звезда». Достаточно один раз увидеть на сцене или на экране этого харизматичного и красивого человека, который всем своим существом внушает уважение и надежду на сохранение лучшего, чтобы уже не забыть никогда. Для ценителей крепкой русской театральной школы Михаил Исаевич — предмет гордости. Для тех, кто классике предпочитает авангард, смешанный с новомодным эпатажем, он — пример очень смелого, пластичного и современного актера. На телеэкране Гасенегер — душевный и улыбающийся всему миру обаятельный ведущий. А какой он в кино, мы увидим скоро в сериале на одном из федеральных каналов.

В свои 65 лет, несмотря на определенные сложности в жизни и карьере, Михаил Исаевич производит впе-

чатление очень ироничного, остроумного и счастливого человека. А главное — он не путает реальную жизнь со сценой и экраном. Возможно, в этом секрет его притягательности и искренности.

— *Михаил Исаевич, вы в этом театре уже двадцать два года...*

— Да, точно. У меня в этом году юбилей какой-то такой тройной получается. Сорок лет вообще работаю в театре, двадцать два года здесь и по жизни юбилей.

— *А до этого театра вы где еще играли?*

— До этого я работал в Тюмени очень долго. А начинал вообще в Екатеринбурге. Но мое первое образование — медицинское.

— *Вот оно что?!*

— Правда, я медицинский так и не закончил, после четвертого курса убежал. Я на «скорой помощи» долго работал, когда учился. Тогда и разочаровался в медицине. Получил, честно говоря, очень негативный опыт. Точнее, увидел негативную сторону человеческой жизни...

— *Этот опыт пригодился в актерской профессии?*

— Немного пригодился. Я практически все время учебы работал на «скорой» — сперва санитаром, потом медбратом. Работники «скорой» с изнанкой человеческого бытия часто сталкиваются. Я ведь даже принимал роды прямо в машине, так что опыт в этом смысле хороший (*смеется*).

— *Принял роды и пошел в актеры. А на самом деле, как вы пришли в профессию?*

— В институте у нас в то время зарождалось увлечение КВН. То время для меня — время стихов, романтики. Все как-то так и пошло...

— *И привело в театр?*

— Привело увлечение, да и среди друзей было много актеров.

— *А что касается настоящего времени и Театра-Театра, вы, когда идете на репетицию или на спектакль, домашним говорите, что уходите на работу или все-таки в театр?*

— Конечно, в театр! Работ у меня много, а театр один. Театр — это семья! Почему семья? Да потому, что кроме спектаклей тут люди, которые всегда мне помогут и поддержат. Я никогда не забуду, как я сюда пришел... А пришел я с очень больших ролей и хорошего положения, как у нас говорят. И здесь у меня с Иваном Тимофеевичем Бобылевым случилась «проверка на вшивость». Первая роль, которую я получил, после того как играл Астрова в Тюмени и другие крупные роли... В общем, иду смотреть распределение и думаю, что вот сейчас приду и... Читаю: «Белоснежка и семь гномов», пожилой стражник.

— *Ладно, что хоть не «кушать подано».*

— Ну, это практически одно и то же. Потом был эпизод, потом роль побольше, и как-то так стал постепенно набирать. Потом, после того как мне ногу ампутировали, именно в театре очень помогли. Подставили плечо... И у Бобылева совсем не зря в театре «кликуха» была «Дед». Он мне тогда как-то очень просто и без сантиментов говорит: «Давай вводись-ка во все спектакли обратно!» Ну, а я, как говорится, тут же и «запрыгал». Я практически вернул весь свой репертуар.

— *Это явно было непросто?*

— Ну да...

— *Непросто физически или морально?*

— Это было и физически очень непросто, потому что я восстанавливался достаточно долго. Это я сейчас могу чечетку бить: вон как в «Горе от ума» лихо танцую. И морально было сложно. Мне коллеги помогли. Они делали вид, что ничего не замечают. Вели себя как обычно. А у меня был единственный вопрос: заметно или неза-

метно? А чего это вы такое лицо делаете? Все нормально (*смеется*). Вы с таким состраданием на меня смотрите...

— *Ну, я же женщина... Я переживаю...*

— Не надо. Все о'кей!

— *Хорошо. Не буду. Вернемся к ролям. И во времена Бобылева, и сегодня вы занимаете в театре ведущее положение...*

— Нет! Не согласен я с тем, что у меня ведущее положение. Потому что ведущее положение сейчас занимает «племя младое», нам знакомое и незнакомое... Я считаю, и не только я, а многие мои ровесники, что мы занимаем, ну, назовем это так — положение, соответствующее возрасту. Как это происходит в любом другом театре. Есть законы природы, с которыми не всегда хочется мириться. Но слава богу, что у меня есть все равно какие-то роли...

— *То есть все-таки хочется, чтобы больше занимали?*

— Хочется.

— *А как же быть с премьерой этого сезона, которая имеет оглушительный успех в Перми, и особенно у молодежи, — спектаклем «Горе от ума»? У вас там большая роль. Мне кажется, что, как все актрисы мечтают сыграть Софью, а молодые актеры — Чацкого, так же и мастера ждут роль Фамусова. Вы хотели получить такую роль? И не смущает ли вас то, что играете не в классической постановке, а в ультрасовременном спектакле?*

— Это смущает, скорее, зрителя моего поколения. Как мне сказала одна дама: «Я пришла на спектакль за чувством. Этого чувства я у вас не испытала». У меня тоже сперва режиссерское решение вызывало некоторые вопросы во время репетиций, но потом абсолютно ничего не стало смущать... О том, мечтал я сыграть Фамусова или нет, — не скажу, чтобы мечтал и грезил об этом... Как такового распределения у нас в театре сейчас нет. У нас сейчас — может быть, это правильно, а может

быть, и нет — идут кастинги. Просто режиссер подходит и говорит: «Попробуй!». Кому он еще это говорит, я могу и не знать. Так и тут мы начали пробовать. Я очень долго вообще не знал, буду я это играть или нет. Сперва у меня вообще ничего не шло. Не шло, может быть, из-за того, что очень много актерской «ржавчины» накопилось, «шлаков» профессиональных, которые надо сдирать, которые надо убирать...

— *Это так называемые штампы?*

— Ну да. Казалось, что все немножко не так. У Григорьяна (режиссер спектакля «Горе от ума» Филипп Григорьян. — *Ред.*) свои требования были. Я-то сам себя знаю, а режиссер впервые со мной столкнулся. Мне в работе всегда очень важно, как я говорю, «взять на грудь», «присвоить». И только когда все совсем уже «присвоишь» — тогда уже в этом можешь кувыряться и импровизировать, как хочешь. А режиссерам часто надо все сейчас и сразу. Ну, а теперь мне, честно говоря, очень радостно играть в этом спектакле. Потому что Фамусов, на мой взгляд, это не сатирический персонаж. Это нормальный мужик. Он очень близок с Чацким. По многим вопросам он ему близок. Человек-конформист, который... которому не повезло по жизни... Но он приспособился. Вообще у меня лично к Чацкому не очень хорошее отношение (*смеется*). Я согласен со своим героем, когда он говорит: «Вот рыскают по свету, бьют баклуши, воротятся — от них порядка жди». В принципе, если отбросить все ненужное: чувак ездил по заграницам, три года его не было, мужики ему туда отсылали денежки с имения, не учился, не работал, путешествовал, приехал на один день в Москву, навел кипишу, разрушил одну судьбу, вторую судьбу, третью судьбу, приехал к девочке вроде — так нет: поеду опять по свету, а мужики мне будут опять посылать туда, «где оскорбленному есть чувству уголок...» — и смылся... И все. Ну, назвал он все

вещи своими именами, которые и нормальные люди вроде Фамусова видят и знают.

— *В последние годы у пермяков сложное отношение к театру, который прежде назывался драмой. Кому-то очень нравится то, что там происходит, кому-то — наоборот. Безусловно, ваши многочисленные знакомые высказывают свое мнение о нынешнем театре в разговорах с вами...*

— У меня на гримерном столике стоит фотография моего, как я его назвал, гуру, Евгения Михайловича Шальникова. Его супруга Валентина Иосифовна как-то пришла на спектакль уже после того, как в театре все поменялось, и ее оценка была очень любопытная. Я после спектакля спрашиваю ее: «Как?» Она говорит: «Про спектакль ничего не буду говорить. Но я вышла в фойе в антракте — поздороваться не с кем!» Понимаете — поздороваться не с кем... Старые театралы ушли. Многие ушли... *(вздыхает)*

— *До сих пор не вернулись?*

— На какие-то спектакли возвращаются. А лично у меня неоднозначное отношение к тому, что происходит в театре... Но вообще-то не надо стараться обязательно победить в каком-то споре. Можно согласиться или не согласиться, так же, как я для себя очень четко делю наши спектакли. Что-то мое, а что-то — не мое совсем! Понимаете, я не очень верю артистам и режиссерам, которые говорят, что им безразличен успех у зрителя. Я в это не верил никогда. Не верю, когда говорят: «Нам важно самовыразиться, и наплевать, будет успех или его не будет». Успеха зрительского хотят все, потому что нет зрителя — нет театра. Поэтому я хочу, чтобы наш театр был театром для города, а не город для театра. Хочу, чтобы театр оставался семьей, а эта семья пользовалась уважением у горожан.

— *Если вы до сих пор работаете в Театре-Театре и мы беседуем в гримерке, то вас тут точно еще что-то держит, кроме близких друзей в труппе...*

— Ну конечно. Сейчас держит интерес к тому, что пришло в театр. Бесполезно жить прошлым и тем «ах, как у нас было, ах, как это было, ах, вот это, ах, вот то». Бесмысленно. Пришла новая генерация людей с новыми мозгами. Пришли люди, воспитанные в свободе. Я им сейчас очень завидую. Завидую, что мне сейчас не тридцать. И, конечно, мне очень интересно их мышление, их взгляд на какие-то вещи. Вот, допустим, интересно было работать с Филом над «Горем от ума». Потому что такие люди очень свободны. Они могут позволить себе все. Как это прочтется, как это оцениваться будет — их не очень волнует. Они свободны в своих изъяснениях, в своих мыслях, в своем творчестве. Естественно, мне это любопытно. Мне сейчас очень интересно жить. И здесь, конечно, хочется быть занятым в репертуаре. А что это за актер, если он не хочет быть занят... Мне сегодня тут интересно, любопытно и азартно.

— *Вы в Перми известный, скажу больше — популярный человек. Когда идете по улице, вас узнают больше как телеведущего или артиста из театра?*

— Как телеведущего.

— *Не обидно?*

— Да это нормально сейчас. Потому что театралов все равно сейчас немного. И я последнее время столько не играю, как раньше.

— *Работа на телевидении что дает? Я так понимаю, вы наверняка, выражаясь современным языком, не заморачиваетесь на славу, успех и узнаваемость.*

— Очень интересная история произошла с телевидением. Во-первых, с «Веттой», где я сейчас веду эфиры. Мне вообще нравится эта телекомпания. Объясню почему. Она про жизнь, про людей и какая-то позитивная и добрая. А вообще я думал, что пойду к вам беседовать и обязательно скажу следующее. Если бы существовал просто «Добрый театр», я бы там бесплатно работал (*смеется*). Потому что очень не хватает добра, позитива,

соучастия. А мне очень нравится в русском языке предлог «со». Когда ты со-чувствуешь, со-участвуешь, со-переживаешь, со-перничаешь... И на телевидение меня этим привлекли. Когда-то на Т7 была передача «Вечерний свет», она была по заказу комитета по социальной защите населения... Меня пригласили тогда Любшина Ольга Сергеевна и Малиновская Галина Николаевна, видимо, учитывая мое... здоровье и знакомство с этими «делами». Так вот — была передача для социально незащищенных, говоря чиновничьим языком, для инвалидов и стариков. Я пять лет заканчивал эту передачу одной фразой: «Будем жить». И старики меня встречали где-то в трамвае или на улице, смотрели на меня и говорили «Будем жить?». На что я отвечал: «Да, обязательно будем жить!» Меня это очень грело, потому что кто еще о них скажет. Потом все это дело с передачей прикрылось. И меня на «Ветту» пригласили, где мы с Мариной Мальцевой вели программу под названием «Точка пачали». Мне все это созвучно, потому что это со-участие, оно как у Пушкина: «И долго буду тем любезен я народу, что чувства добрые я лирой пробуждал. Что в наш жестокий век восславил я свободу и милость к падшим призывал». Вот, по-моему, здесь вся программа всего искусства: Добро, Милость и Свобода. И вот в этом плане телевидение — то, что дает этот позитив, и меня очень устраивает в этом плане политика «Ветты».

— А не бывает ли у вас внутреннего сопротивления, когда в «Утреннем вестнике» вы читаете подводки про славные дела, например, мэра, но при этом знаете о грязи, которую власти не могут и не хотят победить, или реальные проблемы реальных людей?

— Конечно, бывает. Бывает, что... Я какие-то вещи понимаю. И в то же время думаешь, а если я буду утром человеку рассказывать: «Это мне не нравится, а это плохо» — и так далее. Тем более что в моих текстах чаще не оценочная информация, а констатация каких-

то фактов. Состоялось то-то, то-то, то-то, будет то-то и то-то. А вообще утро все равно должно начинаться с позитива.

— *Тогда давайте поговорим об еще одной стороне вашего творчества. О съемках в кино. Особенно о том, где вы играли милиционера...*

— Слушайте, откуда у вас такая шикарная информация обо мне? *(смеется)*... Да, я все прошлое лето снимался. Сейчас очень жду выхода этого фильма. Он называется «Уральская кружевница». Это такое русское кино индийского разлива *(смеется)*.

— Мелодрама?

— Скорее, полусказка получилась. Я там играю сельского участкового по фамилии Уваров. Такой простоватый мужик, бабник. Мне материал очень понравился. Это фильм о слепой девушке, которая живет в очень-очень далекой провинции и владеет секретом плетения палестинских кружев. Действие происходит в Риме, в Париже, в Москве и в поселке. Мы снимали в Кыну, на реке Чусовой. Природа там потрясающая.

— *Это ваш первый опыт в кино?*

— Нет, я снимался еще на Свердловской киностудии в нескольких фильмах, правда, ни одного так и не видел. Они сняты — и куда-то там делись, не знаю...

— *Вы очень колоритный актер. И по игре, и внешне. Созданы для экрана, на мой взгляд. Никогда не было сожаления, что в Перми не развита киноиндустрия?*

— А ей здесь не надо быть развитой. Сейчас к нам приезжает масса съемочных групп. Потому что в сериалах мелькают одни и те же московские физиономии. И они ищут свежие лица, они приезжают... А что касается меня, то я считаю, что самый большой человеческий недостаток — это чувство собственной исключительности и полноценности.

— *Но такое в театре очень часто встречается.*

— Очень-очень часто. Но это лишнее. К себе нужно относиться с большой иронией и уметь посмеяться над собой.

— *Вы довольны своей судьбой?*

— Я доволен своей работой. Своей судьбой? Хотелось бы, чтобы обе ноги были все-таки местные (*смеется*). Были у меня разные времена и разные ситуации в жизни. Дай бог еще немножко побыть на плаву...

— *Я надеюсь, что ваше жизнелюбие и доброта, которую вы отдаете, чаще все-таки возвращается.*

— Ну да, хорошо бы так жить подольше. Сейчас вот внук родился. Назвали Яном. Новая радость... Я считаю, что в любой ситуации человек все-таки должен на свои собственные силы рассчитывать. «Никто не даст нам избавленья, ни Бог, ни Царь и ни Герой, добьемся мы освобожденья своею собственной рукой». Поэтому только сам. Я думаю, если с театром вдруг что-то не будет получаться, а надо будет как-то существовать, то — есть одна нога, есть голова, есть две руки, есть машина — пойду «бомбить» (*смеется*)...

— *Дороговато, однако, будет стоить поездка с таким человеком, как вы!*

ОБЛАКО ЭНЕРГИИ

На одной из остановок в электричке началась драка. И Алексей ввязался... Как случилось, не понял, но увидел, что летит наружу, вниз, туда, где должна быть платформа, а ее не было. Упал, встал, потянулся обратно к тамбуру. В это время двери вагона захлопнулись, зажали его руку, и он повис...

Дальнейшее походило на страшный сон: электричка набирала ход, его ноги затаскивало под вагон, он отбивался от железа, но все было бесполезно — правая нога ушла под колеса... Он потерял сознание. Через какое-то время пришел в себя. Электричка, видимо, остановилась, он попытался подняться, встал на ногу — и снова потерял сознание от болевого шока. Позднее узнал, что встал на оголенный обломок кости.

Очнулся в «скорой». Потом были больница, операции и ампутация двух третьей голени. Стремительно, в считанные секунды произошло то, о чем он будет жалеть всю жизнь. Он терял сознание и возвращался в мир снова. И мир этот уже был другим — не таким, каким казался в той благополучной жизни, которая у него была.

Накануне Алексею исполнилось восемнадцать. После девяти классов поступил в училище, оттуда перешел в техникум имени Славянова, где изучал монтаж электрического и электромеханического оборудования. И только-только окончил учебу...

Очнулся в реанимации, с трубками во рту. Никого рядом не было. Он закрывал глаза и испытывал мучительное желание, на грани слез и грез, вернуться туда, обратно, в то время, когда беда еще не произошла... Вернуться назад и сделать все иначе! Уйти по другой ветви времени! Но открывал глаза — и реальность обступала его неумолимостью фактов, белым цветом халатов и тяжелыми больничными запахами.

И это было только начало. Оказалось, первую операцию делали в спешке, чтобы только остановить кровотечение, нервы не обработали так, как это было необходимо.

Начались дикие фантомные боли — болело то, чего не было! Он бился головой о стенку. Как будто по ноге стучали молотком или втыкали в нее шило... Передать невозможно.

Через полтора месяца выписали, но дома он пробыл всего неделю. Увезли в нейрохиргию. Там люди были совсем поломанными, а он прыгал на одной ноге и приговаривал: да тебе, парень, еще повезло! Когда у человека все есть, он ничего, вообще ничего не понимает в жизни. Так Алексей думает сегодня.

В нейрохирургии его лечили. Фантомные боли проходили, но потом возвращались снова. И жизнь с протезом не получалась — появились проблемы с тканями, он ходил с кровоточащей раной.

«Нет, — решил он, — я не буду сидеть дома и тухнуть». Понимал, что культю необходимо исправлять — иначе жизни не будет. Он добился, чтобы на реампутацию его отправили в Санкт-Петербургский институт имени Г. А. Альбрехта. Там сделали разрез, а потом вы-

тянули из ноги и правильно обработали нерв. Затем поставили лечебный протез.

Но ситуация опять оказалась хуже, чем он думал. При реампутации у него обнаружили антитела к гепатиту С. Возможно, инфекция попала в организм с плазмой. Это значит, он мог заболеть в любое время, и четыре года он жил под угрозой заболевания, время от времени сдавая анализы. Он надеялся... Вирус не обнаружили. Теперь у него иммунитет к заболеванию. Считает, вирус не образовался потому, что в то время ему кололи сильные антибиотики.

В эти самые тяжелые мгновения жизни рядом были родители и друзья, которые поддерживали его каждый день. Он был не один — и это помогало Алексею выходить из состояния психической пропасти.

«У меня есть колено, — думал он, — значит, я смогу бегать!» И начал бегать прямо там, в институте. Бегал, падал, вставал и снова бегал. Карты и нарды его не устраивали. Предпочитал настольный теннис. Играл в футбол с ребятами, которые там лечились. Бегали по полю на одной ноге с палкой в руке, падали, разбивались, смеялись над собой — и снова играли. Он был инициатором всех этих матчей, поднимая дух себе и другим. Уехал домой, через полгода вернулся, и ему сделали основной и банный протезы. Культия к этому времени сформировалась.

— Самое главное в это время, когда ты уже оформил кучу бумаг, получил инвалидность, индивидуальную программу реабилитации и готов к протезированию, надо протезироваться сразу, — говорит Алексей, — а многим приходится просто ждать, и очень долго ждать! Можешь полгода и даже год ждать, когда придут деньги и тебя вызовут в Фонд социального страхования. Нельзя, чтобы человек так долго находился в ожидании! Он и так на грани психического срыва. Может оставшейся рукой и петлю себе на шею затянуть.

Сам Алексей о петле даже не думал. Когда приехал из Санкт-Петербурга, решил сходить на каток. Несколько раз упал и понял, что надо поработать с протезом, чтобы настроить его нужным образом. Он человек с техническим складом мышления. Почитал литературу, поехал к своему протезисту и настроил протез нужным образом. Вышел на каток снова — все получилось, падать перестал. И решил совершенствоваться дальше. Три года каждый день был занят только тем, чтобы снова встать на ноги. Нет, не встать на ноги, а чтобы встать и бежать! Но только через шесть лет он почувствовал себя на протезе полностью более-менее уверенно.

Когда случилось несчастье, он работал в успешной нефтеперерабатывающей компании. Но теперь вот вышел на работу, и оказалось, что его держат из жалости. Ему это не понравилось — и он уволился. Начал обслуживать электрооборудование в офисе одной фирмы, с третьей группой инвалидности. С помощью судов добился, чтобы на той остановке, где случилось несчастье, железная дорога построила две платформы.

Когда Алексей узнал об угрозе гепатита, бросил курить, а потом и пить — вообще. Мог сидеть с друзьями в баре и тянуть сок. Еще в палате начал лежа качать пресс. Потом по три раза в неделю ходил в тренажерный зал, подтягивался, качал бицепсы, трицепсы и прочие мышцы.

— Спорт приводит человека в такое состояние, что совершенствуется не только тело, но и начинает читаться разум, — утверждает Алексей, — а светлая голова всегда выведет человека из тьмы, в какой бы он ни оказался.

В 24 года Алексей поступил в политехнический университет и начал работать самостоятельно. Все это время у него формировалась культя, и он стал дубить кожу в тех местах, что закрываются силиконовыми чулками, под которыми нога прет, а культя болит

от нагрузок. Этим он регулярно занимался на протяжении трех лет.

— Сегодня у меня там такая кожа, — смеется он, — что могу прыгнуть с полтораметровой высоты — и не почувствую боли!

Теперь он ходит на дорогом функциональном протезе с полной контактной гильзой, в которой давление равномерно распределяется во все стороны.

— Самое главное в этой ситуации — не начать пить, — говорит Алексей, — тем более колоться. Это ведет к полному и быстрому разрушению личности. Такого человека уже не спасти. Единственный выход — безоголочно верить в то, что каждый — творец собственной судьбы! И постараться предостеречь других от опасностей, которые встречаются в жизни.

Алексей Оборин стоит на пороге своего тридцатилетия. Он учится на электротехническом факультете по специальности «электроснабжение». На первых курсах, когда изучал математику и философию, учился без особого азарта, просто сознавая, что для общего развития эти предметы необходимы. А когда пошли технические курсы, стало интересно. Потому что Алексей по натуре — практик, ему все надо делать руками, чтобы видеть плоды своего труда. Он стал индивидуальным предпринимателем и сегодня работает на стройках, занимаясь электромонтажом внутренних и наружных сетей.

Ездит на машине. Сетует, что город большой, а ручным управлением никто не занимается, поэтому устанавливать его приезжал специалист из Екатеринбурга.

Мать Алексея, Марина Николаевна, работала преподавателем географии, отец Анатолий Николаевич был полковником юстиции. Сегодня они на пенсии и всегда рядом с сыном. Отец строит дом в деревне и разводит пчел, а Алексей с младшим братом-студентом ему помогают.

Учится Алексей заочно, поскольку много работает. Семью содержать надо.

— Быт затянул, — с улыбкой говорит он, — а быт — это же нормальная жизнь!

Год назад у них с Лилией, выпускницей химического факультета университета, родился сын Владислав. Алексей узнал, что инвалиду могут выделить с большой скидкой землю под индивидуальное строительство. По программе «Молодая семья» можно получить начальные средства для строительства дома. Он мечтает о собственном доме, и дом этот — энергосберегающий! — будет проектировать сам, и сам будет его строить. Ведь в институте он изучает не только электроснабжение, но и вентиляцию с отоплением, и руки у него на месте.

Теперь я понял, почему никак не мог встретиться с Алексеем: он целый день в работе, сам за рулем, сам встречается с заказчиками и проектировщиками — все сам! Я точно видел вокруг него облако энергии, он даже по лестнице поднимался бегом, не угнаться.

«Далеко пойдет, — подумал я, — точнее, побежит».

Юрий Асланьян

«Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ Я ЕСТЬ»¹

От моего давнего знакомого из маленького провинциального городка пришло печальное известие. Его двадцатилетней дочери после травмы на дороге ампутировали ногу. Врачи пытались спасти конечность, но им это не удалось. Ампутация или летальный исход — так звучал приговор. Риск откладывать операцию был велик, и родители дали согласие на ампутацию. Операция прошла успешно, но девушка впала в состояние глубокой депрессии и почти полного отчаяния. Перечитав всю доступную в городке медицинскую литературу по этому вопросу, отец девочки обратился ко мне с просьбой покопаться в зарубежных источниках и, возможно, отыскать там опыт, который может оказаться полезным в случае с его дочерью.

Я согласился и с головой ушел в интернетовские раскопки. Рядом со скучными медицинскими памятками я обнаружил много личных воспоминаний и впечатлений людей, переживших ампутацию. Среди них оказалось и несколько известных в мире имен.

¹ Материал был предоставлен автором в ЦП ВОИ. Редакции он показался ценным для данного издания.

Не знаю наверняка, что больше повлияло на психологическую реабилитацию дочери моего знакомого — время или мои заметки, — но она вдруг заинтересовалась ими. Ее внимание привлекли женщины, добившиеся успеха, несмотря на свои ограниченные возможности. Вот почему я попытался привлечь их опыт, чтобы прокомментировать медицинские рекомендации и наставления из специальной и научно-популярной литературы. Я напомнил ей об актрисе Саре Бернар, продолжавшей играть на сцене и после ампутации ноги и даже выезжавшей на фронт для выступлений перед солдатами Антанты. Но больше всего ее впечатлили заметки о наших современницах.

Опыт, о котором я здесь пишу, — это их опыт, их уроки приспособления к новым реалиям жизни, их победы, которым нет цены.

Георгий Инговатов

Потеряв ноги, они не утратили мужества

Луиза Бейкер (Louise Baker) — автор биографической повести «Out on a Limb» (1946). Лишилась правой ноги выше колена в восьмилетнем возрасте в результате дорожного происшествия. Получила образование, стала писателем. Ее книга — правдивое, проникнутое тонким юмором повествование о полной и активной жизни школьницы, молодой девушки, женщины, которая не отказывает себе ни в чем, несмотря на потерю ноги. Хотя действие повести разворачивается в 20–40-е годы, вопросы, поднятые в ее книге, сохраняют актуальность и сегодня.

Пегги Чиновет (Peggy Chenoweth) получила в конце 1990-х травму ступни. До 2003 года ее мучили страшные боли, она не могла ходить, была отрезана от нормаль-

ной жизни. Страдания были невыносимы, и она приняла мужественное решение — просить об ампутации. В 2003 году левую ногу ампутировали ниже колена. За прошедшее после операции время она завершила образование, вышла замуж, родила сына, выпустила сборник рассказов о своей жизни. Ее девиз: «Потеряв ногу, я не утратила мужества». В своих записках она открыто и искренне поведала, как преодолевала трудности после ампутации, как выносила и родила ребенка, какая у нее замечательная семья. Сегодня она известный блогер, автор живых, полных юмора новелл, посвященных повседневной жизни в маленьком американском городке. Советом и делом она активно помогает тем, кто оказался в сходной ситуации.

Кэрол Дэйвис (Carol Davis) — учительница математики. В 1978 году ей ампутировали левую ногу выше колена по поводу онкологического заболевания. Получила известность как автор автобиографических очерков, участник движения в поддержку женщин, переживших ампутацию.

Хизер Миллз (Heather Mills) — модель, организатор благотворительных акций в пользу ампутированных, спортсменка. Родилась в 1968 году. Детство прошло в трудной семье, на ее плечи легли многие домашние заботы. Это закалило ее характер и воспитало обостренное чувство ответственности. В 1993 году после травмы в дорожном происшествии перенесла ампутацию левой ноги ниже колена. В своей книге «A Single Step» она рассказала среди прочего и о том, как, лишившись ноги, стала активистом всемирной кампании за запрет применения противопехотных мин. Хорошо зная на собственном опыте социальные, психологические проблемы ампутантов, она оказалась в центре борьбы за их права. Открыто подняла голос против разного рода физических и моральных барьеров, окружающих людей, перенесших ампутацию. За большую общественную и благотвори-

тельную работу удостоена британских и международных наград. Мечтает выступить на Сочинской Паралимпиаде в лыжных соревнованиях за сборную Британии. Была замужем за битлом Полом Маккартни. Родила дочь Беатрис. В ходе шумного бракоразводного процесса Хизер пришлось пережить агрессивную волну нападок в прессе, но она вновь проявила стойкость и мужество, подтвердив свой несгибаемый характер и репутацию состоявшегося и самодостаточного человека.

Эйми Муллинз (Aimee Mullins) родилась в 1976 году в рабочей семье. В раннем детстве ей ампутировали обе ступни. Окончила среднюю школу, Джорджтаунский университет. Актриса, модель, спортсменка — чемпион Паралимпиады (1996) в беге на 100, 200 м, прыжках в длину.

Ведет активную общественную работу в поддержку ампутированных. Входит в число 50 красивейших людей мира по версии американского журнала «People». Снялась в нескольких художественных фильмах: Мэтью Барни «Кремастер-3» (2002), Оливера Стоуна «Башни-близнецы» (2006), в британском телевизионном сериале «Пять поросят» по мотивам произведений Агаты Кристи и др. «Инвалидом себя не считаю, поскольку могу делать такие вещи, которые не способны исполнить и вполне дееспособные люди».

Елена Чинка родилась в 1975 году на Украине. Спортсменка, хореограф, актриса кино («Казненные рассветы»). В 1998 году попала под колеса поезда и лишилась обеих ног. Она мужественно пережила потрясения, уход любимого человека, но не спасовала перед трудностями — получила высшее образование, вернулась к своим любимым танцам, которыми занималась с детства, стала наставником в детской хореографической школе. Известна не только у себя на родине, но и за ее пределами. За проявленную силу духа удостоена национальной премии «Гордость страны». Сегодня это известная

на Украине общественная деятельница, неперенный участник благотворительных акций, ее можно встретить в больницах, реабилитационных центрах, где своим примером, добрым словом, советом она помогает людям преодолеть тяжелые психологические последствия травм и болезней. Ее шоу-балет «Гелиос» продолжает с неизменным успехом выступать на театральных подмостках.

Натали родилась в Литве в 1983 году. Сейчас живет в Германии. Вот ее история: «В 1991 году после неудачных игр на рельсах я попала под поезд, и мне ампутировали ножку ниже колена. Мне повезло, что я осталась жива. Лишиться ноги в переходном возрасте не было просто, но эту фазу жизни я прожила интересно. Как многие девочки-подростки, я мечтала стать моделью, позировать перед фотографами, ощущать на себе свет прожекторов в студии. Моя мечта сбылась.

Но в 2004 году из-за болей в оперированной конечности врачи стали рекомендовать реампутацию выше колена. Хотя моя культя была очень проблематичной и мне не единожды приходилось обращаться в больницы и подвергаться операциям, я не прислушалась к советам медиков. Но чем дольше я “тянула резину”, тем невыносимее становились боли, культя опухла и воспалилась. Надевать протез стало просто невозможно. В результате долгих консультаций с врачами я решилась. После операции я была напугана длиной своей ноги. Я не представляла, что культя будет такой короткой. Но на сегодняшний день я счастлива: боли прошли, и мне нравится мой внешний вид.

Я люблю себя такой, какая я есть, и уже не задумываюсь о том, как повернулась бы моя жизнь, будь у меня две ноги. Мне нравится красиво и со вкусом одеваться. Я часто выхожу в общественные места, я просто не прячу себя. Я человек, любящий жизнь, и каждую фазу моей жизни я пыталась и пытаюсь сделать интересной и особенной. Скажу честно, я горда всем тем, чего я добилась на сегодняшний день в модельном деле».

Юлия родилась в 1983 году в Ржеве, сейчас живет в Москве.

«В пятнадцать лет, — вспоминает она, — у меня заболела нога, и мы обратились к детскому хирургу. Но она даже не назначила мне рентген, а сразу направила на прогревание, что категорически нельзя было делать при таком заболевании. Так продолжалось полгода, боли то возобновлялись, то затухали... А когда они сделались невыносимыми, а опухоль стала видна невооруженным глазом, мы сами попросили сделать мне рентген, после чего мне объявили жуткий диагноз. Врач, всю жизнь проработавшая детским хирургом, запустила мое заболевание до предпоследней стадии...

Сначала мне хотели сделать эндопротез коленного сустава, но перед самой операцией обнаружили, что саркома затронула уже и тазобедренный сустав... Мне назначили четыре курса самой сильной химиотерапии. О том, что ногу ампутируют, я узнала за пару месяцев до операции. У меня уже были сильные боли, поэтому новость об ампутации я восприняла как спасение, тем более вопрос шел о жизни и смерти. Я даже перед зеркалом подгибала ножку, чтобы увидеть, как это будет смотреться. Мама, конечно, была в шоке!

После ампутации мне назначили еще двенадцать курсов химиотерапии, то есть лечение длилось полтора года. Но мне так хотелось жить, что я справилась со всеми испытаниями. Сейчас я работаю бухгалтером. У меня все хорошо, я люблю и ценю жизнь, стараюсь наслаждаться каждым ее мгновением!!!

Когда я поправилась, мне сделали протез, и я вступила в новую жизнь. Я его снимала только на ночь. Друзья повсюду брали меня с собой, не давали сидеть дома, благодаря им я как-то быстро вернулась к полной жизни. Но было несколько неприятных моментов в хождении на протезе. Прежде всего, в нем было очень жарко, он постоянно натирал культию. Сложно было подобрать одеж-

ду. В то время, когда мои подруги надевали коротенькие юбочки, открытые топы и туфли на каблуках, мне приходилось одеваться в длинные широкие юбки или брюки, носить обувь на сплошной подошве, чтобы не так сильно был заметен протез. Поэтому с парнями я чувствовала себя не очень комфортно, приходилось что-то скрывать. Хотя особо мы никуда не выходили, так как я видела их смущение перед окружающими. Однажды мне захотелось попробовать себя в роли фотомодели, так как мне всегда нравилось фотографироваться. Фото и видеосъемки раскрепостили меня, укрепили уверенность в себе, помогли преодолеть комплексы. Я стала ходить на костылях, надевать короткие юбочки, обувь на высоком каблуке и еще раз убедилась в своей привлекательности. Уверенность мне придает и любимый мужчина, который, когда идет со мной по улице, не только не стесняется, а напротив, гордится такой особенной девушкой, которая рядом с ним! Я считаю, что на такое способны далеко не все.

Работать моделью мне очень нравится, хотя это достаточно кропотливое, монотонное занятие, связанное с психологическим напряжением, требующее сосредоточенности, внимательности и ответственности. Но мне, как человеку творческому, она приносит огромное удовлетворение и удовольствие».

Дельфина тоже из России. Родилась в 1985 году. Окончила школу и поступила в институт, но произошел трагический несчастный случай, который кардинально изменил ее жизнь. Она рассказывает:

«Я попыталась перелезть на соседний балкон, чтобы забрать свою кошку, но сорвалась и упала с высоты пятого этажа. Травма была очень серьезна, на протяжении двух дней врачи пытались меня спасти. Меня собрали буквально по частям. Правую ногу ампутировали выше колена. Когда я пришла в себя, я не испытала шок от своей потери, я была рада, что осталась жива. Моя левая нога была тоже очень сильно повреждена, мне пришлось

перенести множество операций по восстановлению лодыжки, но полностью восстановить ее так и не удалось. Несмотря ни на что, я мобильна и активна. Недаром мои родственники говорят: “Будь у тебя обе ноги, ты бы уже полсвета пешком обошла...”

Период реабилитации был очень сложным и болезненным, но я выдержала и сейчас не помню той страшной боли, которую перенесла. Я больше переживала о том, что не смогу заниматься спортом (с пяти лет я играла в волейбол), нежели о том, что осталась без ноги.

Когда меня выписали из больницы, жизнь пошла своим путем. Я активный человек и поэтому сидеть дома не могла. Мне очень помогли мои друзья, которые не оставляли меня одну. Я начала жить так же, как жила до травмы: друзья, работа, отдых, приключения, отношения. Боязни остаться одной у меня не было, внимания со стороны мужского пола тоже хватало. Я считаю так: “Как ты себя в жизни проявишь, так к тебе и будут относиться”. Я не люблю, когда меня жалеют, ведь меня не за что жалеть, жизнь моя прекрасна и насыщена. Все меня в ней устраивает.

Я хочу показать другим “особенным” девушкам, что мы прекрасны, что мы желанны, что жизнь не стоит на месте, и мы можем себя в ней проявить не хуже, чем любой другой человек. Надо забыть о комплексах, ведь в нашем случае они неуместны. Мой лозунг: “Препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать”».

* * *

Словом, опыт этих неординарных людей оказался не только интересным, но и полезным. Мне кажется, что их пример сыграл свою роль и в том, что дочь моего знакомого преодолела отчаяние и депрессию и осознан-

но избрала врачебное дело своей будущей профессией. Сегодня она специализируется на восточной медицине в одном из азиатских университетов. Особое внимание уделяет освоению методов и приемов психологической реабилитации пациентов после тяжелых травм.

Ее пример подтолкнул меня к тому, чтобы рассказать об опыте возвращения к нормальной жизни этих женщин и другим людям, пережившим ампутацию, а также их родным и близким. Может быть, этот опыт поможет кому-нибудь из ампутантов, число которых в мире не снижается.

По разным данным, например, в США их насчитывается от полутора до 4 миллионов человек, 400 тысяч перенесли ампутацию одной или нескольких конечностей. Ежегодно там проводится свыше 125 тысяч ампутаций, из которых около 50 тысяч — на нижних конечностях. В Англии число ампутированных за год приближается к 5 тысячам человек. В России количество ежегодных ампутаций колеблется от 30 до 40 тысяч. Специалисты утверждают, что число операций такого рода в мире в обозримый период времени едва ли уменьшится. Разбираться с причинами этого явления должны специалисты. Ограничусь лишь замечанием, что среди главных показаний к ампутации лидируют сосудистые заболевания, сахарный диабет, потом следуют дорожный и производственный травматизм, военные конфликты, стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Листая зарубежные публикации, я заметил, что в большинстве из них спокойно и откровенно обсуждаются волнующие ампутированных проблемы, без ложного стеснения говорится об их переживаниях, мечтах и надеждах.

Специалисты считают: такой подход помогает ампутантам быстрее адаптироваться в нашем мире, который, надо признать, ориентирован исключительно на здоровых людей. В этой же плоскости лежит, например, и своеобразный лексикон, употребляемый в зарубежных

источниках. Авторы избегают таких слов, как «больной», «инвалид», «калека» — вместо них используется выражение «люди, перенесшие ампутацию», или «лица с ограниченными возможностями». Считается, что это более деликатно и не кажется обидным. Вместо слова «культя» чаще говорят «оперированная конечность», или ОК. Там вообще широко применяются сокращения: АНК — ампутация ниже колена, АВК — ампутация выше колена, ПВК — правая выше колена и т. д. Все это создает своего рода щадящий режим вокруг людей, перенесших такие жестокие операции.

Кстати, это не только слова, за ними скрываются практические дела. Например, существует развитая инфраструктура в городах и весях, обеспечивающая передвижение инвалидов, доступность для них торговых и других общественных помещений. Забота о людях с ограниченными возможностями все чаще становится нормой жизни и проявляется, как правило, повсеместно. При посадке в самолет, поезд, автобус вам будет предоставлено право первым взойти на борт, если вы сообщите о своем недуге при регистрации. Это же относится и к другим случаям, где выстраиваются очереди: людей с ампутацией пропускают вперед. Существуют специальные магазины, где за полцены можно приобрести ботинок на здоровую ногу, оставшийся башмак будет предложен человеку с ампутацией на другой конечности и т. д. Это, разумеется, не исключает и иных, противоположных примеров. Однако, несомненно, существует общий настрой на оказание содействия людям с ограниченными возможностями.

На следующий день

Когда действие наркоза заканчивается и человек, перенесший ампутацию, просыпается, он испытывает

сильную боль в послеоперационной ране. Некоторым кажется, что у них выворачивают пальцы и пытаются оторвать ногу. Локализовать эту боль трудно.

Кэрол Дэйвис вспоминала: «Боль была невыносимая. Щипало даже голень, которой не было. Несколько дней я дрейфовала между действительностью и беспмятством. Через каждые четыре часа мне кололи болеутоляющие средства, и я чувствовала, как боль уходит. Через несколько дней боль стала рассасываться. Может показаться невероятным, но спустя совсем немного времени я начала ходить на костылях, которые освоила раньше, когда еще была на двух ногах».

Не меньшим драматизмом отличается и психологическое состояние человека после ампутации. «Я никогда не забуду страх, депрессию и безнадежное отчаяние, охватившие меня после операции. Было просто ужасно проснуться совершенно чужим себе человеком. Но эти воспоминания делают меня сегодня сильнее и лучше», — пишет Пегги Чиновет.

Боль

После ампутации конечности человек может испытывать два вида боли. Первый — это тупая, давящая боль, как после любого хирургического вмешательства, что объяснимо и, в общем, нормально.

Второй — острая, стреляющая, жгучая боль, проистекающая из усеченных нервов ампутированной конечности. Современные препараты позволяют снять оба вида боли. По мере заживления операционной раны боль уходит.

«Но многие, перенесшие ампутацию, становятся зависимыми от наркотических болеутоляющих средств. После того как операционная рана зажила, переговорите

со своим врачом и откажитесь от применения наркотических препаратов», — советует Пегги Чиновет.

Важно прислушиваться к появлению боли, определять ее источник и учиться снимать ее доступными средствами. Если боли продолжаются, а лекарства не помогают, надо сообщить об этом лечащему врачу.

Контролировать и снимать болевые ощущения можно и самостоятельно. Для этого следует искать «подходы» к ОК: например, попробовать ее легонько потирать, поглаживать или похлопывать. Все это снижает болезненную чувствительность ОК и открывает дорогу к ее формированию и усилению нагрузок.

После операции мягкие ткани ОК отекают. Эта отечность также имеет болезненный характер. Чтобы она не вышла из-под контроля, применяется бинтование ОК с помощью эластичного бинта или гипсовой повязки.

Когда вы начнете вставать, старайтесь, чтобы ОК находилась в правильной позиции. Надо избегать положения, когда она подолгу висит концом вниз. Это усиливает ее отечность и тормозит рассасывание опухоли. После заживления операционного рубца на ОК надевают компрессионный чехол, который носится постоянно, с двумя-тремя перерывами на 10–15 минут в день. Он призван ускорить подготовку ОК к протезированию и придать ей приемлемую форму для более плотного слияния с приемной полостью искусственной ноги.

Иногда спрашивают: что вы чувствуете на месте ОК? Это один из непростых вопросов, поскольку описать это чувство словами трудно. Кроме того, с годами меняются и ощущения.

«Первое, что приходит в голову, — рассказывает Кэрл Дэйвис, — ОК я ощущаю совершенно иначе, чем другую ногу. Я могу двигать ею, совершенно не прилагая усилий. Она очень легкая. И еще — она гораздо более чувствительная, чем здоровая нога».

Период выздоровления зависит от причин, повлекших ампутацию, и течения процесса заживления операционной раны. Обычно госпитализация составляет 12–15 дней и зависит от возможности возникновения инфекции и необходимости преодолеть болезненные явления. Большинство прошедших ампутацию до полного выздоровления долечиваются дома. Сильные боли сохраняются в среднем до 10 дней. Через 30 дней после операции в основном спадает опасность осложнений и инфекций.

Положение ОК на кровати после операции

На постели ОК должна располагаться так, чтобы она была выпрямлена и полностью разогнута как в коленном, так и в тазобедренном суставах. Для оттока крови от раны приподнимается ножной конец кровати. Подкладывать подушки под ОК в первые 48 часов после операции категорически не рекомендуется. Следует также избегать длительного пребывания в одной позиции. На первых порах сестра поможет вам менять положение в постели. Когда вы начнете садиться, старайтесь чаще менять свое положение.

Уже на второй день после операции сестра может предложить вам полежать на животе. Если нет противопоказаний, то в этом положении полезно проводить до 20 минут дважды в день. При этом не следует подкладывать под живот подушку, как бы ни хотелось. Это упражнение следует продолжать до тех пор, пока вы не начнете больше ходить, чем сидеть. Постоянно контролируйте положение ОК: она должна находиться в ровной прямой позиции без отклонений в сторону.

При ампутации ниже колена (АНК) используется специальная подставка под ОК. Если ОК имеет достаточную длину, то следует избегать попыток положить ногу на ногу, поскольку это мешает кровообращению.

Вот как описывает свои впечатления Кэрол Дэйвис: «Я пыталась изменить положение ОК, сделать его более удобным, но ОК не двигалась. Это было странное явление, поскольку я чувствовала, что пальцы на ОК, ступня, щиколотка находятся в неудобном положении. Мне пришлось даже заглянуть под простыню, чтобы убедиться, что никакой ноги там нет! Вместо нее виднелась охапка бинтов. Было не по себе — ведь я видела, где кончается нога, но не могла избавиться от ощущения, что нога, щиколотка, пальцы остались на своем месте... Я хорошо помню день, — продолжает она, — когда врач снял повязку и начал удалять швы. У меня не было ни малейшего представления, как выглядит моя культя. Я даже не смотрела вниз, пока он не снял все швы. Опустив глаза, я увидела нечто сильно опухшее, кожа выпирала между швами, конец культы походил на зубчатую стену, а не на плавный изгиб. Найдя в себе силы, я улыбнулась и заметила: “По крайней мере, вы хотя бы ровно наложили швы”. Доктор напрягся от моей шутки, но через пару секунд тоже рассмеялся».

Не забывайте: ее нет!

Фантомные явления в ОК — это когда вы продолжаете чувствовать ногу, хотя знаете, что ее нет. Эти явления особенно сильны сразу после операции, но могут возвращаться и спустя годы после нее. По свидетельству Пегги, болезненные фантомные ощущения у нее усиливаются при смене погоды, после стрессов или чрезмерных физических нагрузок.

Будьте внимательны и не пытайтесь опереться на несуществующую конечность! Старайтесь передвигаться медленно и осторожно. Лучше, если сразу после операции вам кто-то будет помогать подняться с постели и контролировать передвижение. Известны случаи, когда проснувшийся среди ночи пациент вскакивал с постели, падал на пол и повреждал свою ОК. Кэрол Дэйвис вспоминает, что когда ее привезли из больницы домой и она перешагнула родной порог, то, отставив костыли в сторону, сделала шаг несуществующей ногой и при падении поранила руку. Если вы чувствуете нечто подобное, то обязательно расскажите об этом своему доктору.

ОК — это ваша каждодневная забота

После каждой перевязки повязка будет становиться все более легкой и компактной. Через 5–7 дней удалят и гипсовую повязку. Когда первичная повязка будет снята, вы увидите, что операционная рана на ОК тщательно зашита. Нитки или металлические скобки соединяют края рубца. Кожа на месте операции очень тонкая и только начинает срастаться. Важно не подвергать рубец нечаянному давлению или другим посторонним воздействиям. Под руководством врача надо усвоить процедуру ежедневного осмотра ОК, чтобы уловить возможные признаки раздражения или инфекции. Такими признаками могут быть: покраснение, припухлость, усиление боли, жар, лихорадка. Пока вы в больнице, вам всегда оперативно придет на помощь медицинский персонал, но по возвращении домой придется самостоятельно отслеживать эти симптомы и в случае необходимости обращаться к специалисту.

Особое внимание следует уделить состоянию ОК после того, как начали пользоваться искусственной ногой.

Осматривая ОК после снятия протеза, убедитесь, что на коже нет следов раздражения. Иначе вы не заметите вовремя признаки аллергии на используемые в протезе материалы. Намины и потертости могут сигнализировать о необходимости подгонки приемной полости протеза.

После выписки из больницы вам придется самостоятельно заботиться о гигиене ОК. Кстати, стоит заранее попросить близких поставить в душевой специальный табурет (из пластика или нержавеющей стали), оборудовать душевую специальной ручкой, чтобы поддерживать вертикальное положение.

Должно войти в привычку каждый вечер обмывать ОК теплой водой с жидким мылом (но без распаривания), а затем досуха вытирать ее. После этого самое удобное время провести легкий массаж ОК. Это не только способствует снятию болезненных ощущений, но и препятствует образованию спаек под операционным рубцом. Избегайте бритья ОК, поскольку оно может вызвать нежелательное раздражение кожи. Очень внимательно подойдите к подбору крема или лосьона для использования на ОК. Следует исключить разного рода дезодоранты и освежители, содержащие спиртовые добавки. Крем наносите на ночь, чтобы до утра он успел впитаться. Лучше всего о марке крема или лосьона посоветоваться с лечащим врачом.

Не меньшее внимание, чем ОК, требует и ваша здоровая нога. Прежде всего подберите себе удобную, прочную и нетяжелую обувь, которая обеспечит вам хорошую устойчивость, выдержит изменения погоды и предохранит от жары, холода, сырости, снега или гололеда. Каждое изменение на здоровой ноге (ухудшение циркуляции крови, покраснение или побледнение кожи, ее шелушение, появление ранок) должно насторожить вас и дает повод обратиться за советом к врачу. Помните, что эта нога испытывает теперь двойную нагрузку и требует двойного внимания.

Не списывайте костыли в утиль!

Кому-то может показаться архаичным говорить сегодня об использовании костылей. Но это не так. Костыли продолжают оставаться неизменным и верным помощником человека, перенесшего ампутацию нижних конечностей. При всем разнообразии их современных конструкций главный принцип их действия остается прежним — помогать поддерживать тело человека в вертикальном положении и обеспечивать возможность ходьбы.

Правильно пользоваться костылями — это значит не только освоить элементарные навыки, но и приобщиться к искусству. Некоторые даже считают, что возможности костылей гораздо шире, чем у протезов, и мастерское владение ими позволяет решать сложные ежедневные задачи.

Луиза Бейкер вспоминает, как ее специально отдали в обучение одной женщине:

«Миссис Феррис имела глубокие познания о костылях. В свое время она попала в аварию и пятнадцать лет своей активной жизни провела на костылях. Без ложной скромности она прямо заявила, что никто в мире не владеет парой костылей лучше, чем она. Сегодня у меня достаточно опыта, чтобы понять: миссис Феррис накрепко поставила мою ногу и костыли на землю. Прежде всего, — учила она, — не опирайся на костыли подмышками и не раскачивай торс, когда делаешь шаг. Настоящие мастера могут ходить, совершенно не опираясь на костыли подмышками. Собственный вес надо держать на ладонях. Единственный случай, когда допускается опора на подмышки, это если приходится нести что-то в руках. Походка “на руках” не только более изящная и естественная, но она предохраняет от травмирования нервных окончаний в подмышечной области, чем нередко страдают люди, постоянно пользующиеся

костылями. Несколько недель мы занимались с миссис Феррис по часу в день. Я торжественно прохаживалась по ее спальне, а она критиковала мою походку. Наиболее типичными ошибками были: отставление костылей далеко в стороны для лучшей устойчивости и раскачивание тела при ходьбе. «Держи костыли плотно прижатыми к бокам. Они должны выглядеть так, будто растут оттуда! — снова и снова наставляла она. — Тело должно стоять перпендикулярно, плечи развернуты, взгляд устремлен вперед. Шагай ногой, а не торсом».

Методика миссис Феррис имела не только практическое, но и эстетическое значение. Подгоняя костыли насколько возможно, под мои физические данные, прижимая их плотно к бокам, я избегала участи выглядеть, как чучело. Перед окончанием своего курса миссис Феррис заставила меня пройти с чашкой воды в руке и двумя книгами на голове. Напутствуя меня, она заметила: «Ты поймешь, что добилась успеха, когда, гуляя по улице, будешь повторять таблицу умножения и ни разу не вспомнишь о костылях». Таблицу умножения я тогда не знала и, поняв эти слова буквально, начала зубрить ее. Когда я дошла до восьми, то практически забросила хождение и перешла на бег. Поэтому дальше этой цифры таблицу умножения я так и не освоила».

Уроки миссис Феррис не пропали даром. Позднее Луиза с помощью костылей научилась кататься на роликах, мастерски играть в теннис, заниматься другими видами спорта.

Искусственная нога

По признанию Эйми Муллинз, «современный протез — это сочетание науки и искусства». Ее «гардероб» состоит из 12 пар протезов на все случаи жизни. И отно-

сится она к ним, как к одежде: «протезы должны быть удобными, практичными и отвечать требованиям косметики». К этим советам стоит прислушаться уже потому, что Эйми пользуется протезами всю свою жизнь начиная с раннего детства.

После заживления операционной раны надо готовиться к протезированию. Сегодня считается, что чем раньше приступают к протезированию, тем лучше для физической и психологической реабилитации.

Многие переживают, не будет ли больно пользоваться протезом. Большинство ампутированных единодушны: да, будет. Некоторые даже расстраиваются по этому поводу. Но надо помнить, что тело еще не пришло в себя после травматичной операции, а давление на «свежеоперированную» поверхность вызывает боль. Обнадуживает то, что через несколько дней после начала тренировок она проходит. Надо быть готовым к тому, что в этот период первые шаги на искусственной ноге будут болезненными.

Свои ощущения от ходьбы на протезе люди описывают по-разному. Пожалуй, все сходятся в одном: они очень индивидуальны. Некоторым, например, кажется, что шнурки на ботинке слишком сильно затянуты и он жмет.

Самое главное — сохранять уверенность в себе и последовательно преодолевать трудности, выполнять предписания врачей, протезистов. И результаты непременно последуют. Вы снова почувствуете себя личностью, которая сохранила все свои качества, несмотря на изменение физического облика.

Учеба ходьбе на протезе — это серьезный вызов физическим и психологическим силам человека. Делать это лучше всего с поддержкой в виде прикрепленных к полу параллельных брусьев. Брусья помогут научиться удерживать равновесие, распределять массу тела между протезом и здоровой ногой. После того как научились стоять

на протезе, можно постепенно переходить к движению с опорой на брусья. В какой-то момент появляется ощущение, что брусья уже не нужны, и появится желание самостоятельно выйти в «открытый космос». Но без поддержки делать это не следует. На помощь может прийти трость. Ее надо держать на противоположной от протеза стороне. Трость и искусственная нога должны одновременно передвигаться в общем направлении. Если вы учитесь подниматься и спускаться по лестнице, то первый шаг надо всегда делать здоровой ногой, а не искусственной. Не переоценивайте свои силы. Старайтесь, чтобы вас всегда кто-нибудь сопровождал на случай, например, падения. Пусть кто-то поддерживает вас для равновесия под руку, пока вы не наберетесь собственного опыта. Считается, что учиться ходить на протезе лучше в удобной обстановке, на знакомой, хорошо освещенной местности или в привычном помещении.

Протезирование и начало овладения навыками хождения на протезе — это один из важнейших моментов реабилитации перенесших ампутацию. С этим связываются их первые после операции позитивные эмоции, появляются надежды на возвращение к нормальной жизни. «Получив протез и начав ходить, я фактически и фигурально вошла в новую жизнь, — вспоминает Пегги Чиновет. — Я как бы заново научилась любить себя и глубже осознавать потерю ноги. Я стала более активной, более отходчивой, стала лучше осознавать, что отличает меня от других людей».

Вместе с тем для некоторых результаты протезирования становятся поводом для отчаяния и приступов депрессии. «Первый год после ампутации, — пишет Пегги, — мне пришлось помучиться с чехлами. Они постоянно сползали, скручивались, сбивались в складки, и их приходилось регулярно поправлять. Мне нравится надеть протез и больше не вспоминать о нем целый день. Но так удается не всегда. Однажды я почувствова-

ла какое-то неудобство. При каждом шаге ОК совершала в приемной гильзе поршневые движения, что говорило о нарушении ее слитности с протезом. При внимательном осмотре оказалось, что ОК “усохла”, и на ней появились потертости и синяки. Словом, надо было менять приемную полость. Но очередная замена по страховке предстояла только через год. Я снова пожалела, что после ампутации мне не удалось получить физиотерапевтическую подготовку для ухода за ОК. К сожалению, после выдачи протеза в мастерской меня обучили навыкам хождения лишь в общих чертах. Сегодня мне хотелось бы с самого начала овладеть методами правильного распределения нагрузки на искусственную ногу и освоить более естественную походку.

Многие из перенесших ампутацию после изготовления протеза испытывают разочарование. Далеко не каждый, к несчастью, получает помощь квалифицированного протезиста. Я убедилась, что мастеров, не способных оказать высокопрофессиональную помощь, немало. Не уменьшается среди ампутированных и число тех, кто просто не знает, что им может быть оказана более адекватная помощь. Моя почта переполнена жалобами на плохо подогнанные приемные полости, неудобные принадлежности, трудности с обслуживанием протеза. Мой совет прост: если протез доставляет вам болезненные ощущения, не молчите. Говорите об этом во весь голос. Если вам непонятно, почему в вашем протезе используются эти, а не другие материалы и детали, требуйте объяснений. Если ваш протезист не слушает ваших жалоб, идите к другому, который будет более внимателен к вам. Это ваше законное право. Чтобы принять ответственное решение, надо хорошенько расспросить мастера, узнать все о предлагаемом вам изделии».

Пегги советует тщательно примерить протез и договориться с мастером о его пробной носке, во время которой могут открыться все его плюсы и минусы. К этому

она добавляет, что следует постоянно следить за новинками протезостроения и вместе со своим мастером смелее прибегать к испытанию новых конструкций искусственной ноги и ее отдельных агрегатов.

Среди множества видов протезов есть один, который в народе называют «козья ножка». С ним на картинках обычно изображают пиратов. Может показаться, что им пользуются те, кто не может себе позволить приобрести более дорогой и косметичный протез. Оказалось, что это не так. Практически большинство из героинь этого очерка имеют в своем арсенале «козью ножку» и весьма уважительно о ней отзываются, несмотря на ее простоватый вид.

Луиза Бейкер открыла для себя этот протез, когда с мужем они поселились в уединенном домике в горах. Вдали от цивилизации она столкнулась с необходимостью вести хозяйство и выполнять массу дел, от которых городские жители уже давно отвыкли. Например, надо было носить уголь для печки, кормить скотину и т. д. Управиться с этим на костылях или в обычном протезе было непросто. «Мне припомнились советы одного пожилого знакомого, который пользовался исключительно “козьею ножкой” и говорил, что для рабочего человека нет лучшего протезного изобретения». Вскоре она была уже в протезной мастерской, где мастер в крайнем недоумении принял ее заказ и изготовил «козью ножку» необычайно быстро. «После примерки и подгонки новой ноги я поняла, насколько правы те, кто пользуется “козьею ножкой” при повседневной работе. Она была легкая, надевать ее по утрам было так же просто, как дотянуться до костылей. На нее не требовалось надевать ни носки, ни туфли. Она не подкидывала никакие сюрпризы и не выказывала свой норов, Она не имела колена и не гнулась, что придавало ей негибамый характер. Не требовала она и серьезного ремонта, пожалуй, кроме замены ремня крепления. А под штаниной джинсов вообще была почти незаметна». Словом, об удобстве «ко-

зьеи ножки», особенно в работе по дому, писали и говорили все, кто ею пользуется. Если к этому прибавить еще и то, что цена ее вчетверо меньше, чем цена обычного косметичного протеза, то универсальная польза от обладания такой искусственной ногой становится очевидной.

Искусственную ногу надо надевать сразу, когда вы встаете утром с постели. Это позволит избежать деформирования ОК и отдалит проблемы, связанные с заменой гильзы протеза. Если для вашего протеза необходимо использовать чехол и поясной ремень, следуйте таким правилам:

1. Сначала надо надеть на ОК чехлы, следя, чтобы они не образовывали складок и не морщили, а швы на них не попадали на операционный рубец и на опил кости. Не забывайте о том, что если вы пользуетесь силиконовым или полиуретановым лайнером, важно, чтобы между ним и кожей был хотя бы один чехол, что уменьшит трение и позволит избежать травмирования ОК. Второй чехол следует носить поверх лайнера — это облегчит надевание и снятие протеза.

2. Осторожно вставьте ОК в приемную гильзу протеза. Если у вас АНК — слегка согните колено. Старайтесь, чтобы ОК входила в гильзу ровно и без отклонений.

3. Застегните крепление и надевайте брюки (юбку) на здоровую ногу.

4. ОК должна чувствовать себя в протезе уютно. Если у вас возникло ощущение дискомфорта, посоветуйтесь со своим протезистом. Он может произвести подгонку протеза. В случае появления в результате пользования искусственной ногой глянцевых покраснений, потертостей, следов раздражения кожи перестаньте ее носить и обратитесь к протезисту.

Надевая искусственную ногу, убедитесь, что в гильзу протеза не попал клочок одежды. Если размеры ОК меняются в течение дня, например из-за перемены погоды, или она сильно потеет, следует иметь с собой запасные

чехлы соответствующих размеров. Это поможет избежать травмирования кожи.

«Когда пользуешься протезами, нельзя ни худеть, ни поправляться, — рассказывает Елена Чинка. — Любое изменение веса сказывается на состоянии культей. Они становятся меньше или больше. Иногда мне хочется выглядеть стройнее, и я сажусь на диету. Все изменения сразу ощущаю на ногах».

Поэтому весьма важно поддерживать стабильный вес. Изменения веса на 5 кг в ту или иную сторону требуют соответствующей подгонки гильзы протеза.

На первых порах время носки протеза целесообразно ограничивать одним-двумя часами. Не следует увлекаться переноской разного рода тяжестей.

После упражнений следует снимать искусственную ногу и проводить тщательный осмотр ОК на предмет потертостей, ранок, язвочек. На этот случай для всестороннего наблюдения при себе надо иметь зеркальце.

Если кожный покров ОК хорошо переносит нагрузки, то можно увеличить время носки протеза, но постоянный контроль за состоянием кожи необходим через регулярные интервалы.

При осмотре можно заметить покраснение на некоторых местах ОК из-за усиления кровообращения во время хождения, что вполне нормально. Но если покраснение не прошло через 15–20 минут, следует посоветоваться с врачом и протезистом.

Заботимся и о протезе

Возьмите за правило ежедневно после пользования протезом мыть его приемную полость теплой водой с жидким мылом. Приемную полость следует протирать досуха, чтобы к утру она была в рабочем состоянии.

Ежедневной стирки требуют и используемые чехлы, лайнеры. Лучше это делать руками и использовать жидкое мыло, а не стиральные порошки. Выжимать чехлы и эластичные бинты следует осторожно, не перекручивая их. Для просушки раскладывать на плоскую поверхность и не вывешивать на солнце.

Носите протез всегда с обувью. Следует иметь в виду, что ваша искусственная нога была настроена на определенную высоту каблука, который имела ваша обувь в ходе примерки и изготовления протеза. В случае смены обуви новые туфли должны быть с каблуком такой же высоты, как и прежние. Современные протезы позволяют менять высоту каблука, но об этом следует опять же посоветоваться с протезистом.

Случается, что длительное время ваш протез служит исправно и у вас не возникает необходимости обращаться к протезисту, однако не забывайте, что современные протезы — это высокотехнологичные изделия, которые нуждаются в регулярном обслуживании. Поэтому рекомендуется, по крайней мере раз в полгода, проходить «техосмотр» искусственной ноги у мастера.

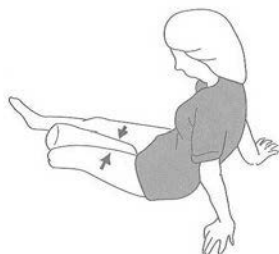
Нам нужны сила и ловкость

Важным этапом в реабилитационном процессе должны стать общеукрепляющая гимнастика и специальная лечебная физкультура. Физические упражнения для вас должны начинаться под наблюдением врача, еще когда вы прикованы к постели. Вы чувствуете, что после операции ослабли, что изменился стереотип ваших движений — и это важный сигнал для начала курса восстановительной гимнастики. Обычно для каждого человека разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений. Но есть общие, проверенные годами методы

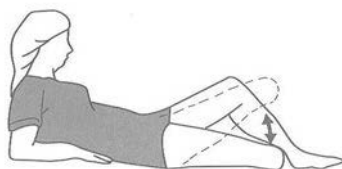
лечебной ЛФК. Приведенный ниже комплекс адресован как для АНК, так и АВК. При этом люди, перенесшие АВК, выполняют некоторые упражнения мысленно. Что касается числа повторений упражнений, то на этот счет лучше посоветоваться со своим врачом. При этом рекомендация «повторять упражнение в течение 5 секунд» не означает, что вы должны выполнять его с секундометром в руках. Достаточно в спокойном темпе вести счет: 21, 22, 23, 24, 25 — это примерно и соответствует пяти секундам.

Упражнения для дома

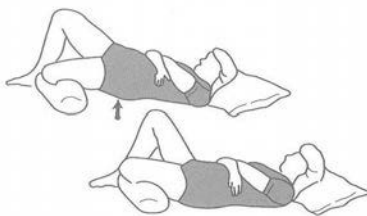
1. Сверните в рулон полотенце. Сидя на полу, уприте руки для поддержки за спиной. Ноги выпрямлены. Положите полотенце между ног и сожмите его. Оставайтесь в этом положении 5 секунд. Затем расслабьтесь, отдохните.



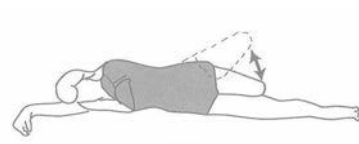
2. В положении сидя на полу обопритесь на локти. Ноги вместе, здоровая нога согнута в колене. Напрягая мышцы бедра, вытяните ОК. Поднимите ОК на 10 см и удерживайте в этом положении 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.



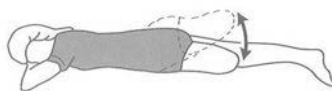
3. Лежа на спине, положите голову на подушку, руки сложите на груди. Положите свернутое в рулон полотенце под ОК. Держите ОК ровно, здоровую ногу согните в колене. Положите ОК на полотенце и одновременно сожмите ягодицы и оторвите их от пола. Удерживайте это положение 5 секунд, затем расслабьтесь.



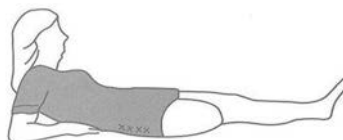
4. В положении лежа на боку, ОК сверху медленно поднимите ОК, сохраняя тело в том же положении. Медленно вернитесь в исходное положение и отдохните.



5. Лежа на животе, сложите руки под головой. Ноги выпрямлены и лежат ровно. Поднимите ОК над полом на высоту другого бедра. Живот лежит ровно на полу. Вернитесь в исходную позицию и расслабьтесь.



6. Сидя на полу, обопритесь на локти. Обе ноги лежат вместе. Сожмите ягодицы максимально плотно. Держите в напряжении 5 секунд, потом расслабьтесь.



7. Сидя на полу, поставьте руки за спиной для упора. Держите ОК ровно. Здоровая нога согнута в колене. Напрягая мышцы бедра ОК как можно сильнее, распрямите колено. Держите это положение 5 секунд, потом расслабьтесь.



8. Лежа на животе, сложите руки под головой. Ноги выпрямлены. Медленно сгибайте колено по направлению к ягодицам. Задержите на 5 секунд, расслабьтесь.



9. Сидя на стуле, держитесь за края сиденья и полностью распрямите колено на ОК. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.



Бережно расходует энергию

По мере того как отдаляется день, когда вам сделали операцию, начинает расширяться зона вашей активности. Вы начинаете полностью себя обслуживать, возвращаетесь к любимым занятиям, все чаще выходите из дому. Словом, постепенно возвращаетесь к нормальной жизни. Одновременно вы чувствуете: ваши энергозатраты стали более ощутимыми и заметными. Поэтому

важно научиться строить повседневный график так, чтобы экономно расходовать собственные силы.

Вот пять основных правил, которые позволят этого добиться:

1. Старайтесь по возможности планировать свою деятельность заранее. Ежедневно составляйте перечень дел и равномерно распределяйте их по времени, чередуя занятия и отдых. Добейтесь того, чтобы легкие и трудные задания были равномерно распределены на всю неделю.

2. Разбейте свои задания на отдельные шаги и просчитайте лучшие пути их исполнения.

3. Организуйте свою рабочую зону таким образом, чтобы наиболее часто используемые вами вещи всегда были под рукой, в пределах досягаемости.

4. Работайте на стуле со спинкой и держите ступни ровно или используйте подставку под искусственную ногу.

5. Придерживайтесь спокойного рабочего ритма и отводите достаточно времени для исполнения своих планов, чтобы избежать ненужной спешки. Особо следует предусмотреть, какой из ваших протезов вы будете использовать для каждого вида деятельности.

У Пегги, например, несколько искусственных ног, у каждой свое назначение. Одна — для прогулок и походов по магазинам. Другая — для купания летом и игры в снежки зимой. Третья — для занятий легкой атлетикой, игры с сыном в футбол и катания на велосипеде. «Иногда в суете забываешь о каком-то запланированном деле, — рассказывает Пегги, — и приходится возвращаться домой, потому что на мне “не та нога”».

Каков он, взгляд со стороны?

Пережить ампутацию — для любого человека опыт весьма травмирующий, но особо это относится к женщинам, поскольку современное общество придает подчеркнутое значение их «косметическому» совершенству.

«После операции мне было тяжело видеть отражение моего тела в зеркале, — вспоминает Пегги Чиновет. — Каждый раз наворачивались слезы. Я казалась себе “страшненькой” и просто не хотела никому показываться на глаза. Мне думалось, что и моему жениху Скотту смотреть на меня было так же неприятно. С тех пор, однако, я убедилась, что это не так. Он любил меня без всяких условий, такой, какая я есть».

Современное общество только начинает осознавать важность и необходимость интеграции людей с ограниченными возможностями в нормальную жизнь. Отсутствие пандусов или специальных посадочных площадок в общественном транспорте проистекает не из-за чьих-то технических недоработок, хотя и это имеет место. Просто в головах у людей еще прочно сидят представления о том, что физические недостатки надо тщательно маскировать, а то, что скрыто от глаз, как бы снимает и саму проблему существования людей с физическими недостатками. А те, кто ограничен в своих возможностях, чувствуют такое отношение и в результате поддаются ложному стремлению замаскировать свои физические отличия, доводя себя до полной изоляции, добровольно отказываясь от нормального общения и участия в повседневной жизни. Думаю, что совершенно права Елена Чинка, когда, отдыхая на море, она плавает и загорает без протезов. И не комплексует по этому поводу: «Ну, нет у меня ног. И что? Жизнь-то не закончилась!»

Как бы продолжая эту тему, Кэрол Дэйвис пишет: «Мой опыт свидетельствует о том, что если ваше тело приобрело другие очертания, это совсем не означает, что оно стало нежеланным и утратило привлекательность. Сегодня я знаю, что в глазах многих моих друзей и знакомых я сохраняю свою “целостность”. Конечно, люди на костылях привлекают к себе внимание. И если взрослые стараются избегать пристальных взглядов, то дети часто разглядывают меня очень внимательно. Я отношусь к этому совершенно спокойно: ведь это нормальное детское любопытство. И если дело доходит до разговора, объясняю им простым языком, как я заболела, и как ногу пришлось ампутировать, чтобы спасти мне жизнь».

У Кэрол есть правило: каждый новый учебный год при знакомстве со своими учениками она рассказывает им о перенесенной ампутации, о своем протезе, приглашает, не стесняясь, задавать вопросы. Отвечать она старается откровенно и понятно. Для нее нет глупых вопросов.

Интересные открытия Кэрол сделала во время отдыха на Флориде, куда ей пришлось отправиться на костылях. «Впервые за последние восемь лет я гуляла по пляжу босиком. Трудно описать словами мои эмоции, когда я снова почувствовала влажный песок под ногой. Костыли немного увязали в нем, но на глазах у меня были тихие слезы радости».

Та неделя на море стала для Кэрол еще одной поворотной точкой: «Впервые я оказалась среди незнакомых людей без протеза. Казалось, что искусственная нога — это связующее звено, позволяющее выглядеть мне физически нормально. Я очень переживала, как воспримут мой вид окружающие люди. К моему удивлению, они даже не обратили на меня внимания. Им было все равно. Я почувствовала, что меня воспринимают такой, какая я есть».

Но бывает и по-другому. Пегги описывает случай, как на одном из мероприятий в детском саду, куда ходит ее сын Робби, ей довелось познакомиться с родителями других участников детского праздника. «Рядом со мной уселись две мамочки, — вспоминает Пегги. — Я улыбнулась, стараясь развеять холодок и завязать разговор, представилась: “Мама Робби”. Но мои соседки явно чувствовали себя не в своей тарелке. Наконец, одна заметила: “Так это вы мама-инвалид из нашей группы”. Я почувствовала, что краснею, и сердце мое забилося сильнее. Я проямлила что-то типа: “Меня зовут Пегги”. Повисла неловкая тишина. Под благовидным предложением я оставила моих новых знакомых. Я была подавлена и сердита. По моему мнению, эти мамочки из-за своего невежества в гораздо большей степени инвалиды, чем я».

Специалисты советуют поддерживать и развивать контакты и разнообразные отношения с людьми, поскольку это всегда способствует улучшению качества жизни. Люди, лишённые отношений, чувствуют себя одинокими, часто впадают в депрессию. Когда рядом нет никого, с кем можно откровенно поделиться своими мыслями, человек невольно погружается в собственные проблемы и нередко начинает в них тонуть. Некоторые ампутированные настолько боятся своего нового облика, что думают, будто и другие люди относятся к ним отрицательно. Они опасаются быть отвергнутыми друзьями, родственниками и даже незнакомыми. Однако исследования показывают: такие мысли мало обоснованы. Напротив, примеры Хизер Миллз, Эйми Муллинз и многих других женщин, перенесших ампутацию, говорят об обратном. Вот несколько советов, как крепить и развивать отношения:

— оставайтесь в контакте с теми, с кем вы привыкли общаться и делиться своими чувствами;

— постарайтесь познакомиться с другими людьми, перенесшими ампутацию. Возможно, они имеют полезный опыт преодоления проблем, который может пригодиться и вам в налаживании полной и счастливой жизни;

— постарайтесь наладить откровенный обмен мнениями с теми, кого вы уважаете и цените. Расскажите им о своих эмоциях, не обходя и негативные: страх, злость, разочарование, а также отношение к вам других людей. Такие честные и откровенные беседы, несомненно, укрепят ваши взаимоотношения.

Золото паралимпийских медалей

Все упоминаемые в этом очерке женщины — заядлые спортсменки. Они освоили коньки, лыжи, теннис, плавание, легкую атлетику, верховую езду, скалолазание, ролики, бальные танцы и др. Характерно их стремление не отставать от здоровых людей, несмотря на ограниченность возможностей.

Луиза Бейкер, например, когда поступила в колледж, отказалась от предоставленной ей возможности не посещать занятия физкультуры. Напротив, это подогрело ее азарт, и она записалась в школу верховой езды, секции плавания и игровых видов спорта.

Кэрол Дэйвис летом много плавает, зимой катается на лыжах, учит лыжному спорту других ампутантов. Несколько лет назад она восстановила навыки езды на велосипеде. Он у нее десятискоростной и только с одной педалью. На педали есть замок, закрепляющий пальцы здоровой ноги.

Это позволяет как нажимать на педаль, так и снова выводить ее в верхнее положение.

«Я убедилась, — пишет она, — освоить велосипед оказалось не так сложно, как казалось сначала. Надо только научиться удерживать равновесие при посадке и при остановке. Для этого я ищу, на что можно опереться при старте и остановке».

Хизер Миллз широко известна своими спортивными достижениями. Она занималась скалолазанием, скоростным спуском на лыжах, танцевала на льду, выступала на конкурсах балльных танцев, продолжает много путешествовать.

Хизер ведет настолько активный образ жизни, что не всякий протез его выдерживает, и она постоянно возит с собой запасную искусственную ногу на случай, если основная выйдет из строя.

Занятия спортом тренируют не только мышцы, но и закаляют волю, питают настойчивость в достижении цели. Это многократно доказала американская паралимпийская чемпионка, актриса, модель Эйми Муллинз. Еще в школе Эйми узнала о спортивных соревнованиях для людей с ограниченными возможностями. Идея принять участие в таких соревнованиях увлекла ее. Но когда она попала на них, оказалась, что у нее единственной были обычные протезы, другие имели спортивные, о которых Эйми даже не слышала. Кроме того, у нее не было обеих ступней, тогда как остальные спортсмены имели хотя бы одну здоровую ногу... Эти открытия, однако, не обескуражили девушку, а напротив, подзадорили ее. В тех соревнованиях она продемонстрировала отличные результаты и всерьез решила готовиться к Паралимпиаде 1996 года в Атланте. Сегодня своим примером она вдохновляет тех, кто, преодолевая трудности, ведет повседневную борьбу с недугом. На своих многочисленных публичных выступлениях она демонстрирует виртуозное владение протезами как повседневными (на высоких ка-

блуках), так и спортивными, неизменно срывая аплодисменты.

Конечно, за внешними проявлениями успеха этих мужественных женщин, как они сами признаются, стоит долгий и подчас изнурительный труд, но наградой за него является реализация поставленной цели, когда самой себе можешь сказать:

— Я доказала это!

Сексуальная жизнь

Эта тема долгие годы оставалась под знаком табу. Публично, и то в узком кругу специалистов, о ней начали говорить и писать сравнительно недавно. Однако современные исследователи вполне справедливо рассматривают сексуальную жизнь как важную часть жизни человека, живительный источник его физического и морального потенциала.

После того как заживление операционной раны в основном завершилось, боли уменьшились, вы все больше внимания начинаете уделять тому, как воспринимают ваш новый физический облик другие люди, прежде всего родные и близкие. На этом фоне, особенно у молодых людей, оживают и симптомы полового влечения. Кэрол Дэйвис вспоминала, что после возвращения из госпиталя домой ее муж утратил к ней интерес и отдалился, начал пить, и вскоре они расстались. Но жизнь многообразна, и на фоне грустных примеров, когда между близкими людьми после ампутации происходило отчуждение, немало и таких, когда люди обретали новые знакомства, связи, перераставшие в романтические чувства.

«Мне казалось, что я единственная девушка, которая задумывается об интимной жизни после ампутации, — написала в своем блоге Пегги Чиновет. — Так было до тех

пор, пока я не повстречала других ампутанток. Оказалось, что все они озабочены этой проблемой. Еще когда я только готовилась к ампутации, то решила для себя, что “заниматься этим” буду только в протезе, полагая, что с искусственной ногой буду чувствовать себя удобнее. Я даже представить себе не могла, как можно в этой ситуации быть без ноги. Но когда я получила протез, мнение мое быстро поменялось. Лежать в нем в постели было неудобно».

Как только после операции вас начал интересовать вопрос, сохранили ли вы привлекательность как женщина или мужчина, — это первый сигнал, что ваше физическое и эмоциональное состояние пошло на поправку. Контакты с людьми в больнице, реабилитационном центре наверняка подтвердили вашу конкурентоспособность.

Не стесняйтесь обсуждать тему ампутации со своими близкими и друзьями. Постепенное возвращение к повседневной жизни несомненно укрепит вашу уверенность в себе. Как написала одна девушка: «Я отчаянно боялась, что после ампутации на меня никто и не взглянет. Оказалось, все наоборот. Стоит мне появиться в парке или бассейне, ко мне начинают подходить молодые люди с предложениями посидеть в кафе или сходить в кино». Ничего удивительного. Статистика подтверждает, что женщины, перенесшие ампутацию, в отличие от мужчин, попавших в подобную ситуацию, быстрее находят себе партнеров и вступают в романтические отношения.

Понятно, что приходится учитывать: ампутация изменила не только ваш физический облик, она затронула и эмоциональную область, и сложившиеся стереотипы в сфере половой активности. Однако следует знать, что ампутация не влияет на репродуктивные способности, но может явиться источником противопоказаний в осуществлении детородной функции у женщин. Мно-

гие женщины после ампутации испытывали сбои менструального цикла, но по мере возвращения к привычной жизни, и в особенности после постановки на протез, менструации спонтанно возобновлялись по мере увеличения двигательной активности.

Вопрос о беременности женщины, перенесшей ампутацию, имеет много аспектов, но его решение остается за ней и ее лечащим врачом. Практически все женщины при вынашивании плода сталкивались с резким возрастанием массы ОК и необходимостью частой замены приемной полости протеза. В этой связи высказываются предложения о разработке специального протеза для беременных. Пегги Чиновет, например, сообщает, что во время ее беременности протезист изготовил ей приемную полость большего размера — «на вырост». Она успешно ею пользовалась, уменьшая или увеличивая число чехлов.

Как показывают немногочисленные исследования, половую жизнь после ампутации первыми возобновляют молодые пациенты после заживления послеоперационной раны. На половую функцию, однако, могут влиять различные заболевания, например, диабет или непроходящие послеоперационные боли. Депрессия, раздражение, страх перед возможной неудачей, опасение нечаянно ушибить ОК или не удовлетворить своего партнера также могут помешать совершить половой акт. Существует и немало лекарств, прием которых способен подавлять половую функцию и влечение к противоположному полу. В этом случае обязательно посоветуйтесь с врачом о побочном действии назначенных вам лекарств.

Кроме того, важен общий настрой. Помните, что половое влечение проявляется в разных формах, и возьмите на заметку следующее:

1. Вам придется затрачивать несколько больше усилий при половом акте, чем раньше. Появится дополнительная усталость,

но она вознаградит вас и будет способствовать вашей реабилитации.

2. Не забывайте: утрата части конечности может означать и некоторую потерю контроля над собой во время полового акта. Поэтому не стесняйтесь обсуждать это с партнером и в случае необходимости искать приемлемые позиции, использовать дополнительные подушки и другие приспособления.

3. Если оперированная конечность еще побаливает и вы принимаете обезболивающие препараты, то расписание их приема надо построить с учетом вашей сексуальной активности.

4. Не следует упускать из виду, что после ампутации происходит перестройка всего организма. Так, могут исчезнуть одни эрогенные зоны и появиться новые. Кэрол Дэйвис заметила в этой связи: «Нет более сильного ощущения, чем то, которое возникает, когда желанный мужчина ласкает мою ОК. Передать словами это невозможно».

5. Помните, что работающие с вами врачи и специалисты всегда готовы прийти на помощь вам и вашему партнеру.

6. Не изолируйтесь от окружающих. Общайтесь с интересными вам людьми. Заведите знакомства с другими ампутированными. Делитесь с ними своими переживаниями, проблемами. Возможно, у них есть опыт преодоления тех трудностей, которые беспокоят вас.

Конечно, близкие люди должны проявить внимание, деликатность и большое терпение к перенесшим

ампутацию. Надо избегать негативных эмоций в их присутствии, равно как и публичного слезливого сочувствия, но не следует потакать и развивающейся на фоне перенесенной операции капризности, нежеланию ничем заниматься, угрюмой замкнутости. Вот один пример. Молодой женщине ампутировали руку. Однажды она показала мужу на забитую грязной посудой раковину: «Вымой». На что он порекомендовал ей самой потренироваться в этом деле. Муж вышел, а женщина, обливаясь от обиды слезами, приступила к мойке. В итоге посуда была перемыта и порядок восстановлен. Позднее, когда горечь обиды утихла, муж рассказал ей, что такую линию поведения ему порекомендовал ее лечащий врач. Ей нужен был толчок, чтобы вернуться к реальности, восстановить навыки самообслуживания, а через привычные ежедневные занятия отвлечься от негативных мыслей и возвратиться к нормальной жизни. Сама она с улыбкой вспоминала этот случай, говоря, что он стал для нее хорошим уроком.

Кстати об улыбке. Многие авторы отмечают, что юмор — хорошее лекарство для перенесших ампутацию. Поэтому в некоторых «продвинутых» реабилитационных центрах и клиниках специально устраивают выступления популярных комиков.

Пожалуй, все сходятся в том, что в психологической реабилитации, а тем более в такой деликатной сфере, как отношения полов, особое значение имеет индивидуальный настрой человека. Известно, что Хизер Миллз, превратившись в «безногую девушку», никогда не теряла присутствия духа. На бестактное замечание какого-то чиновника из социальной службы, что, мол, теперь «ей придется смириться с тем, что ни один мужчина не обратит на нее внимания», она резко ответила: «Даже если у меня вообще не будет конечностей, я останусь в сто раз привлекательней тебя».

При подготовке этого очерка автор использовал следующие источники:

Out On a Limb by Louise Baker, 1946, USA

A Single Step by Heather Mills, 2002, USA

Amputees Are Beautiful by Carol Davis, Internet Site

Материалы сайта Natalies Palace

Report by Alison Kafer, Conference of The Society for Disability Studies, June 2000, Chicago

The Official Site of Aimee Mullins

The Official Blog of Amputee Mommy by Peggy Chenoweth, Internet Site

Lower Extremity Amputations, Society Vascular Nursing. Salem, Massachusetts, 2008, USA

Аргументы и факты. 2007. 8 сент.

Материалы сайта Neinvalid.ru (Энциклопедия мужества)

СОДЕРЖАНИЕ

Ю. Асланьян. Прыжок длиною в жизнь	5
Р. Гарипов. Смотрите вперед, в будущее	17
Исповедь счастливого человека. С артистом Пермского драматического театра «Театр-Театр» Михаилом Гасенегером беседует журналистка Нина Соловей	47
Ю. Асланьян. Облако энергии	57
Г. Инговатов. «Я люблю себя такой, какая я есть»	63

Серия «Твой шанс»
В помощь ампутанту

Опыт

Руководитель проекта Г. Дубникова

Художник
Андрей Мельников

Редактор А. Зебзеева
Художественный редактор С. Можаяева
Компьютерное исполнение Е. Зеленина
Корректор А. Егорова

Подписано в печать 17.08.2012 г. Формат 84×108^{1/32}.
Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookC.
Усл.-печ. л. 5,46. Тираж 2 тыс. экз. Заказ № 277/3.

АНО «РИЦ “Здравствуй”»
614770, г. Пермь, ул. Данщина, 7