

18+

**Вероника Барышева**

**ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ**

*сила воли плюс характер*

# Вероника Барышева

## Весёлые старты. Сила воли плюс характер

*<https://litres.ru/73872217>*

*ISBN 9785006981294*

### **Аннотация**

Весёлые старты — автобиографическая книга о преодолении травмы ноги и связанных с ней испытаний. Героиня проходит путь от простого растяжения до сложного лечения с аппаратом Илизарова, через боль и страхи — к восстановлению и принятию себя. Автор делится не только историей болезни, но и показывает, как продолжала вести активную жизнь, несмотря на ограничения. Это вдохновляющий рассказ о силе духа, стойкости и умении находить радость даже в самых сложных обстоятельствах.

# Содержание

Спортсменам приготовиться!	5
Глава 1. На старт, внимание... фальшстарт!	7
Глава 2. Бег с препятствиями	17
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Весёлые старты

## Сила воли плюс характер

**Вероника Барышева**

*Посвящается моей семье,  
которая вместе со мной преодолела весь этот  
путь*

© Вероника Барышева, 2026

ISBN 978-5-0069-8129-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Спортсменам подготовиться!

Спустя ровно два года я вновь вернулась к этой книге. В феврале 2024 года я была ровно на полпути, несмотря на то что каждая страница давалась мне морально очень тяжело.

В один момент мой ноутбук отключился без всяких признаков жизни и больше не включился, а там было всё, в том числе и эта книга. Я решила, что это к лучшему: нужно перестать себя мучить и пора начать жить обычной человеческой жизнью, не оборачиваясь на этот травмирующий опыт.

Оказалось, что этой истории просто нужно было время отлежаться и очиститься от острых эмоций. Теперь я могу, а самое главное хочу рассказать её совершенно другими словами — из другого состояния.

Написание книги меня вдохновила моя бабушка. Мой папа восстанавливал архивы нашего рода и попросил бабушку записать всё, что она помнит о наших предках.

Читая её рукописи, я жадно впитывала каждое слово в надежде уловить её переживания, ход мыслей и философию жизни. Чем она руководствовалась, проживая свою удивительную жизнь?

Моя бабушка много где побывала, в своё время была руководительницей, она очень эрудированный человек, по сей

день щёлкает кроссворды как семечки и пользуется современными мессенджерами, в совершенстве владеет голосовыми сообщениями, несмотря на то что ей на текущий момент 89 лет.

Ещё одним толчком к тому, чтобы поделиться своей историей — такой, какая она есть, — стала книга «Выбор» Эдит Евы Эгер.

Многие, наверное, слышали, а может даже читали книгу Виктора Франкла «Сказать жизни „Да!“» — о тяжёлых временах в Освенциме. Книга «Выбор» посвящена тем же событиям, но меня особенно впечатлило, как автор рассказывает о том, что обычно остаётся за закрытыми дверями и чему не придают значимости: о реабилитации после сильного эмоционального потрясения, о возвращении к обычной человеческой жизни.

Почему моя книга называется «Весёлые старты»?

Уверена, что вы догадаетесь сами по ходу её прочтения.

О чём она?

О временной трудности!

Погнали!

# Глава 1. На старт, внимание... фальшстарт!

Итак, эта увлекательная история началась 19 июля 2017 года.

На дворе стоял разгар лета — сонное межсезонье для всех, кто связан с хоккеем. Я вела не менее сонный образ жизни: исключила любые активности и передвигалась исключительно на машине. Моё любимое — садишься в машину, на всю открываешь окно, музыку погромче — и погнали.

19 июля в Москву прилетел мой папа — в командировку. После работы мы, как всегда, встретились. Мы оба — заядлые любители пеших прогулок, так что не стали отказывать себе в удовольствии прогуляться по Москве, тем более погода благоволила.

В итоге, вернувшись домой, я взглянула на количество пройденных шагов: около 23 000. Ноги адски гудели. Я не стала ничего предпринимать, потому что собиралась отправиться спать; оставалось лишь сходить в душ.

Я встала с дивана и сделала шаг. Под ногой раздался

хруст, а следом — острая, парализующая боль в стопе. Я подняла ногу с уверенностью, что наступила на детскую игрушку. Но под ногой ничего не было. Боль не утихала, наступать на ногу по-прежнему было невыносимо.

«Разрыв связок!» — первое, что пришло мне в голову. На тот момент я была по уши в любительском спорте и с симптомами спортивных травм была знакома хорошо. Решила: если утром появится гематома — еду в травмпункт.

Утром никаких следов гематомы обнаружено не было. Боль немного утихла, но ходить по-прежнему было больно — хоть и меньше, чем вчера. Прихрамывая, я отправилась на работу, списав всё на вчерашнюю «скандинавскую ходьбу»: «Сейчас расхожусь», — подумала я.

Но «расходиться» не получалось. Каждый шаг давался с трудом и причинял боль. Руководство, заметив мой неоправданный героизм, отправило меня домой — отлежаться, дать ноге покой на три дня и не появляться раньше срока.

Спортсмены-любители щедро делились советами, узнав до боли знакомую ситуацию: разгрузка, мази, перевязка. Я послушно выполнила все рекомендации — и через три дня вернулась к рабочему ритму. Нога поднывала периодически, но не настолько, чтобы придавать этому большое значение.

В следующем месяце вновь в Москву прилетел папа; мы пошли на мой первый футбольный матч. Он, как футболист в прошлом, прочитал мне целую лекцию про эластичные носки, купил мне его и заставил надеть. Этот носок я проносила целый день, несмотря на то, что он адски давил, — а походили мы прилично.

Поняв, что, наверное, с ногой всё же что-то не так, хоккейное братство отправило меня к главному травматологу в одну из ведущих московских клиник. Там мне диагностировали две микротравмы, которые наложились одна на другую. Первая — растяжение связок: надо побережься и разгрузить ногу, дать ей прийти в себя. А носком я излишне передавила ткани, что вызвало дополнительную микротравму. Мне выписали мазь, наказали разгрузить ногу и отправили с богом.

Как мне объяснили, «разгрузить» — это поменьше ходить и не давать дополнительных нагрузок на ногу.

Время шло, я старалась ходить меньше, а нога со временем стала отекать больше. Я пошла в районную поликлинику к хирургу. «Вот такая-то история», — рассказываю я в подробностях врачу. «Всё понятно. Ну что ты хотела — нужно время. Береги ногу, сильно не нагружай. Мажь вот этим кремом. Всё пройдёт», — резюмировала хирург.

Неделя, две — лучше не становилось, я опять к ней. На этот раз она назначила убойную, высокойодсодержащую мазь. Утром я послушно помазала ступню, надела обычный хлопковый носок и поехала на фотосессию «Мисс Студенческая лига», соорганизатором которой я была. Часов, наверно, десять-двенадцать, не меньше — на ногах и в запаре. Нога чесалась под носком; в какой-то момент я увидела капли на носке. «Наверно, чем-то капнула», — подумала я, не придав этому большого значения, да и некогда было.

Когда я пришла домой и сняла носки, я увидела волдыри, которые уже лопнули. Капли на носках были серозной жидкостью. Больше я к этому хирургу не пошла.

Не зная, куда уже пойти и к кому дельному обратиться со своей ногой, я ходила и мучилась. Я не знала, что делать. У меня не было информации. Не было инструкции. Я раньше не сталкивалась с подобным.

Плюс ко всему постоянные вопросы из вне: «Ой, а что у тебя с ногой?», «Почему она такая отекшая?»...

Мне бы самой кто ответил на эти вопросы...

Ты вроде ходил к врачу, даже не к одному, даже не один раз — результата нет. А дальше-то что?

Нога не то чтобы болела. Она поднывала, особенно когда сидишь ногой вниз, и просто отекала, стоило мне начать ходить. Нога отекала уже настолько, что влезала только в бабушкины укороченные валенки 43-го размера — слава богу, подобная обувь тогда была в тренде. Надо мной смеялись коллеги, что я хожу в валенках по офису, как бомж, а я не могла ни в чём больше ходить. Приходилось либо защищаться юмором, либо разжёвывать, когда не было сил шутить.

Хоккейное братство вновь проявило инициативу и отправило меня на сей раз профильно — «к своим», к спортивно-му реабилитологу. Я чуть с ума не сошла от восторга — побывать в поликлинике профессионального хоккейного клуба, где обслуживаются профессиональные хоккеисты.

Осмотр, рентген — «Понятно». Меня выписывают капли. Капли? Капли!

«Принимай капли три дня, в понедельник ко мне», — строго проговорил врач с солидной растительностью на лице. Это был четверг или пятница. В выходные меня ждали финальные матчи и награждения. Я все два дня провела на ногах, иначе не могла — работа. Но, несмотря на это, заметила ощутимые улучшения — отёк уменьшился.

Я восторженно ждала встречи с врачом в понедельник, чтобы похвастаться улучшениями и спросить: «Что дальше, док?!»

Осмотр, рентген — «Я так и думал».

«Что?» — испуганно спросила я.

«Я так и думал, что тебя надо было сразу гипсовать. У тебя же шило в одном месте. Давай шагай в процедурный».

«Что? Как? Зачем? Почему?» — так много вопросов, так мало ответов в голове.

Меня кладут на живот на высокий операционный стол, сгибают ногу в колене и фиксируют голеностоп в необходимом положении.

И тут наконец-то подъехала пояснительная бригада: строгий мужчина с бородой начал своё вещание: «У тебя две трещины в третьей и четвёртой плюсневых костях. Необходимо зафиксировать на 2—3 недели. Мы сейчас сделаем лангетку, заберёшь её с собой; пока будешь ехать — она подсохнет, дома наденешь на ногу, обмотаешь эластичным бинтом. Дальше — на костылях».

«Мой первый гипс! Да как не вовремя!» — я была в шоке и в полнейшем отрицании.

На календаре было 9 апреля 2018 года, а для меня это означало конец сезона Студенческой лиги — самую «вкуснятину» и приближающуюся командировку в Сочи. Как назло, мне наконец-то доверили фотографировать финалы младших дивизионов Студенческой лиги, с чем я, естественно, благополучно пролетела.

Я села в машину, обрадовала руководство и в состоянии аффекта поехала домой.

Хождение на деревянных костылях для меня было мучением, адом. Я никак не могла обуздать этот механизм (ой, как смешно вспоминать сейчас те дни, зная, что мне пришлось пережить дальше). Тело неистово болело: группы мышц, которые никогда не участвовали в жизнедеятельности, моментально забивались; я была готова упасть и сдаться прямо посреди улицы — просто не было сил ковылять дальше.

Наверно, у вас закрался вопрос: куда я дефилировала? Врач для ускорения сращивания костей назначил мне магниты, и, так как мне было невтерпёж излечиться и вернуться в строй, я ездила (точнее, меня возила моя героическая мама) к нему на другой конец Москвы через день. От ближайшей парковки до поликлиники было, наверно, метров 800. Не ищу лёгких путей! В районной поликлинике лечение маг-

нитями было возможно только через неделю. Мне это естественно не подходило, я планировала лететь в Сочи, как ни в чем не бывало.

20 апреля, раньше заявленного, с меня снимают лангетку и переводят на трость с оговоркой — носить специальный фиксатор для голеностопа. Целеустремлённость и бестолковость моя не знают границ!

А 22 апреля я фотографирую финальный матч Студенческой лиги, который впервые проходил на большой арене ВТБ! Ну как я могла такое пропустить! Довелось ещё поснимать на фишай (вид объектива)! Невероятная команда! Невероятный опыт! Невероятные эмоции! По завершении финального матча нога неистово болела. Я хотела рыдать и орать от боли и изнеможения, но эти эмоции и впечатления стоили того.

А теперь вдумайтесь. Я 11 дней не ходила, провела в лангетке, моя нога была полностью лишена нагрузки — и через два дня после этого, оставив трость, я как ни в чём не бывало носилась по огромной арене туда-сюда.

Вы, наверно, сейчас читаете: «Вааау! Какая молодец!» А я пишу: «Какая ты дура, Вероника!»

Май. Продолжительное время для меня первая половина мая отождествлялась с командировкой в Сочи.

Я лечу в командировку в Сочи, на две с половиной недели. В составе нашей делегации, очень кстати, летит тот самый врач с богатой растительностью на лице, который дал мне напутствия: «Ногу разрабатывай и приходи ко мне на массаж стопы».

А что такое «разрабатывать»?

В моём понимании — ходить. Вот я и ходила от отеля до спортивных объектов и обратно, да ещё там пару кругов — разрабатывала, старалась. (Расстояние между отелем и спортивным объектом — 930 метров)

Я вылетела из Сочи на день раньше — на церемонию закрытия Студенческой лиги, так как я была номинирована в двух номинациях: как лучший менеджер и лучший фотограф. Предварительно в Сочи я пробежалась по магазинам: так как прилетала прямо с корабля на бал, купила балетки под стать новому платью. Но по прилёте я в них еле влезла — отекая нога вытекала из балетки словно дрожжевое тесто из кастрюли. Балетка настолько сдавливала ногу, что я просто не могла ходить и еле дошла до такси. Хотя, когда я их покупала, естественно, всё подошло и сидело вполне сво-

бодно с запасом.

После возвращения в Москву мне казалось, что отёк несущественный, его практически нет. Но у ноги появилась новая фишка: стоило сделать глоток алкоголя — ногу моментально разносило, практически на глазах.

Откуда появился этот алкогольный эксперимент? Привет, Чемпионат мира по футболу!

Ну что делать? Куда деваться?

Уже не помню кто, но кто-то меня надоумил пойти в травмпункт. Якобы оттуда можно получить направление в профильную больницу с ногой. В тот момент для меня это была какая-то новинка!

Очередь. Приём. Снимок.

«Да, видно, был перелом со смещением, но сейчас всё срослось. Может, что-то с тканями. Сделайте УЗИ».

Вы были когда-нибудь на УЗИ стопы? Я была.

«Ничего плохого там не вижу», — очередное врачебное заключение.

## Глава 2. Бег с препятствиями

Пришла очередная зима, и на этот раз моя нога влезла в привычную закрытую обувь. А я уже смирилась с тем, что с ногой, видимо, правда всё в порядке, а небольшой отёк — следствие перелома.

Я возобновила свои активные пешие прогулки. В любимых рыжих ботинках каждый будний день я шагала от дома до метро и обратно (примерно 900 метров в одну сторону). Мне очень нравились эти кардио перед и после работы — проветривалась голова.

Всё было хорошо до поры до времени, пока на ноге не появились мозоли. Меня это удивило: обувь же не новая. Списала всё на то, что возобновила активную ходьбу — нога отвыкла. Но когда на месте одной из мозолей образовалась дырка в головке второго пальца, из которой периодически сочилась прозрачная жидкость и которая никак не заживала, стало тревожно.

Я пошла с этим вопросом к уже знакомому хирургу — не к тому, что выписал мне йодовую мазь, а к той, которая делала мне УЗИ стопы.

«Вероника, шла бы ты к эндокринологу, в диабетическую стопу. Я тебе уже ничем не помогу», — с сопереживанием сказала она, вовлечённо смотря на меня.

Теперь немного оторвёмся от истории про ногу.

6 марта 2003 года мне диагностировали инсулинозависимый диабет (I типа) — мне тогда было восемь лет, я училась во втором классе.

Я не знаю, какие были предпосылки у моего состояния тогда, но я отчетливо помню, что сгорала очень быстро. Я резко сильно похудела, была похожа на ходячий скелет. У меня была дикая слабость: я могла вырубиться прямо сидя в кресле за уроками. Я постоянно хотела пить и скрывала это от мамы, боялась, что она меня наругает, и пила из-под крана втихаря — «трубы горели» жёстко. До сих пор помню привкус той воды. Для меня вода была тогда как наркотик: я пила при первой возможности, искала причины, чтобы оказаться с краном с водой наедине. У меня высохла вся кожа, мои пальцы цеплялись за плюшевые игрушки и ткани, у меня был жуткий запор — сходить в туалет было трагедией и без посторонней помощи я справиться не могла.

Моя мама была в колокола тревоги; этот страх передавался и мне. Я боялась, что со мной что-то не так, не понимала, что со мной происходит, поэтому убеждала её, что чувствую себя прекрасно: «Просто сегодня устала в школе», «Просто

нет аппетита», «Я просто перенервничала».

Мама силком отвела меня в поликлинику. Мы попали в не очень удачное предпраздничное время, сдали анализы; за результатом сказали приходить после праздников.

6 марта мы поехали в школу. Я должна была участвовать в театральной постановке, посвящённой мамам, на большой сцене в актовом зале. Мы все собрались в классе; по моему внешнему виду было понятно, что выступать я не смогу. Я помню, как родители общались, а параллельно поили и подкармливали меня чем-то сладким с намерением пополнить мои силы. Видимо, маме посоветовали, как действовать. Она забрала меня и практически на руках принесла в бокс детской поликлиники, откуда меня забрали на скорой в детскую реанимацию.

О том, как прошло моё знакомство с диабетом и последующие годы с ним, я, наверное, расскажу в другой книге: как минимум эта важная тема того заслуживает.

А сейчас вернёмся к моей ноге...

Опустив голову, сдавшись, я шагаю из кабинета хирурга в кабинет эндокринолога.

«Вероника, я тебе давно говорю — иди в диабетическую стопу. И как можно скорей, если не хочешь остаться без стопы. Ты ещё такая молодая», — сказала мой эндокринолог, женщина почтенного возраста с как будто вынужденной ху-

добой.

Почему, опустив голову? Потому что я чувствовала себя проигравшей. Я была уверена, что я хитрее диабета, что всё это меня не касается, что я не такая, что это не про меня.

Пойти в диабетическую стопу означало для меня проиграть диабету. Признать, что я диабетик, признать, что я больная и дефективная.

Мне благополучно выдали направление в один из лучших эндокринологических центров в России.

Звоню записаться: «Ближайшая дата — через две недели».

Я ликую: перед смертью ещё можно надышаться!

Мама практически заставила перезвонить и записаться платно: «Как раз есть место завтра утром, записывать?»

Чёрт! Надышаться всё же не удастся. Внутри всё сжалось.

Моя мама вызвалась поехать на приём со мной, потому что понимала: при малейшей возможности я побегу оттуда, сверкая пятками.

И вот мы заходим в кабинет. Холодный, противный, как операционная. Мне тошно, страшно, плохо, жутко. Врач

осматривает ногу, мерит температуру — всё молча, без единого комментария. Обрабатывает рану на головке второго пальца, возвращается за свой рабочий стол и наконец прерывает тишину: «У вас в стопе каша из костей. Нужен гипс. Минимум на 6 месяцев».

Я тогда впервые в жизни забыла, как дышать. Помню, что выдохнула, а как обратно вдохнуть — забыла. Хорошо, что со мной была мама. Потому что я не понимала, что она говорила дальше: меня как будто оглушили.

«Что? В смысле — каша из костей? Как это возможно? Мне же сказали, что всё срослось!» Я ничего не понимала: один вопрос сменял другой. «Как это — гипс на 6 месяцев? Это невозможно! Я две недели-то чуть с ума не сошла! А как же команда? А как же работа?»

«Каша из костей» никак не укладывалась в моей голове и казалась полным бредом, пока я не подошла к негатоскопу. Врач показала мне на том же снимке, глядя на который в травмпункте мне сказали, что всё срослось, — действительно кашу из костей. Шок.

Температура в стопе превышала норму в два раза, что свидетельствовало о воспалительном процессе: разрушение костей продолжалось.

«Вы не переживайте. В этом гипсе можно ходить. Есть два варианта: как ботинок сноубордиста и каст с разгрузочным ботинком. У меня одна из пациенток даже на море в нём ездила. Всё будет хорошо. Ногу надо иммобилизовать, чтобы остановить воспалительный процесс и дать костям в покое срастись. Пока вы ходите без гипса — вы ломаете ногу дальше», — пояснила врач.

Мама, которая была в более трезвом состоянии, нежели я, задала резонный вопрос: «Когда это можно сделать? Загипсоваться?»

«Могу сегодня до конца рабочего дня. Или через неделю, так же в пятницу. С вас — разгрузочный ботинок, с меня — каст. Решайте», — ответила врач, записав свой номер телефона для связи.

Это была не вся шокирующая информация:

«Пока не известно, каково поражение второго пальца. Пока могу озвучить подозрение на остеомиелит (воспаление костей). Нужно сделать рентген. Если подозрение подтвердится — нужно будет оперировать (ампутировать). Может быть, и третий палец тоже», — добавила врач.

Мы вышли из кабинета, и у меня было полное ощущение, что я вышла из кинотеатра с фильма ужасов.

Я поехала на работу. И ещё долго пребывала в состоянии шока. На работе была суета в преддверии игрового тура, параллельно приходили смски от мамы: «Мне кажется, нужно гипсоваться сегодня, пусть отчёт времени уже идёт», «Я зайду в магазин, просто посмотрю ботинок. Хоть будем знать, как он выглядит», «Представляешь, есть твой размер, может купить?», «Я купила ботинок, если что сдадим».

Пришло время обеда, я спряталась от всех в кабинете. Вместе со мной в кабинете сидел коллега — мужчина за 60 лет. У него в своё время была проблема с коленом, поэтому ему были хорошо знакомы все тягости травм ног.

Я поделилась с ним: мол, так и так, не знаю, в полной растерянности. Он мне тогда сказал: «Вероника, едь гипсуйся прямо сейчас. Время пролетит незаметно, какие твои годы — всё успеешь. Наплевать на всех».

Меня в тот момент это очень поддержало. Я написала врачу, что выезжаю накладывать гипс.

Мне наложили гипс: хлопковый носок, сверху полимерный бинт (он же каст), сверху — эластичный бинт, потому что каст разрезали, чтобы я могла его снимать — мыться, например. Всю эту конструкцию поместили в разгрузочный

ботинок.

Разгрузочный ботинок — это такая большая мягкая тканевая босоножка на высокой платформе с небольшим перекатом. Его суть в том, что благодаря имеющемуся перекату на подошве при шаге нагрузка на ногу распределяется иначе, тем самым разгружая голеностоп.

И вот я встала и делаю первые шаги. Во-первых, разница в высоте обуви. Во-вторых, у тебя словно кандалы на ноге — тесно, душно, скованно. В-третьих, скорость: ты не можешь идти как обычно — вообще никак. Для активного человека это пытка.

Мы вышли в коридор, сели, чтобы сложить вещи и настроиться: мне нужно было продефилировать до машины, которая стояла не близко.

Мои депрессивные мысли прервал звонок тренера моей команды — потребовались срочно списки для выезда в Питер. Мы так долго к этому шли, для нас это была важная и принципиальная поездка.

«Ты что такая грустная?» — заметил тренер.

«Да меня загипсовали сейчас минимум на 6 месяцев», — с глубоким вздохом ответила я.

«А, понятно, ну выздоравливай давай», — ответил он де-

журно.

В тот момент я поняла, что жизнь будет идти, как и шла, — только мне решать, буду я в ней участвовать или смотреть со стороны, лёжа в кровати.

Первое показательное выступление — от кабинета врача до машины — дало понять, что это, как сказали бы мои младшие сестры, «треш и кринж».

Я сама никуда не доеду и не дойду. О привычной жизни не могло быть и речи.

Это было 1 февраля 2019 года — день, когда началась вторая глава этой истории.

\*\*\*

Слава богу, это произошло в пятницу — у меня было целых два дня смириться с новой реальностью.

На сердце скребли кошки, я поделилась с приятельницей о том, что со мной приключилось.

«Ого, ты прям как Ляйсан Утяшева», — удивлённо подметила она.

В смысле? Не поняв, о чём она, я полезла в интернет и

провела весь оставшийся день за изучением истории Ляйсан Утяшевой.

В своё время Ляйсан Утяшевой пришлось выступать с переломами на обеих ногах. В её жалобы на боль никто не верил, списывая на симуляцию. Когда же всё прояснилось, Ляйсан пришлось пройти непростой путь лечения и восстановления.

Меня очень поддержала и вдохновила её история. Вселила веру и надежду: если люди уже преодолевали подобное, то и я смогу.

Я решила, что приму этот вызов и мужественно его преодолею. Я приложу все усилия, чтобы восстановиться как можно быстрее. Я изучила всё о том, как происходит перелом и что происходит вокруг него в теле, как идёт процесс сращивания костей, и как помочь организму усилить и ускорить регенерацию.

Я купила мужские кроссовки на платформе, чтоб выровнять высоту, и на пару размеров больше, чтобы по объёму правая и левая нога выглядели одинакова и разгрузочный ботинок не так сильно бросался в глаза. Единственное, что налезало на гипс, — это мамины спортивные чёрные штаны, в моем гардеробе подобной свободной одежды не было.

Я решила для себя, что продолжу свою обычную жизнь как ни в чём небывало, насколько это возможно. Мне очень не хотелось никого подвести из-за моих новых обстоятельств, другие люди, которые на меня рассчитывают в этом не виноваты.

Снарядиться-то я снарядилась (я всегда была на укладке, поглажена, постиранная, прибранная, но в гипсе), а вот как себя транспортировать — вопрос. Пострадавшая нога — правая, вести машину я не смогу. На общественном транспорте, да ещё по сугробам — нереальная затея.

Мама вызвалась возить меня на работу, пока я в гипсе. А что делать? Дома сидеть? Неизвестно, сколько это продлится.

На работе мою «обновку» приняли нормально — все видели, что до того я продолжительное время мучилась с ногой.

И началась мука: мы с мамой каждый день выходили раньше на час — мама садилась за руль моей машины, подвозила меня к работе, оставляла машину возле моей работы, бежала в метро, ехала на свою работу и обратно таким же путём. Для меня было невыносимо: осознавать, что из-за меня

мучается другой человек. Мне было мучительно ждать её на работе, быть привязанной к ней. Мне было мучительно сидеть на работе: нога затекала, всё чесалось, всё сдавливалось, мне было тяжело ходить, всё тело перекосилось из-за того, что нагрузка в теле теперь распределяется иначе. Я чувствовала себя как будто заживо похороненной: лежишь в гробу, и двигаться не можешь, и воздуха не хватает.

Моего терпения хватило на месяц. В один из дней я настолько взбесилась и подумала: «Ехать недалеко. Всё равно пробки, светофоры. Я же смогу потихоньку нажимать на педаль газа и тормоза? Конечно, смогу! Я же всё равно хожу и наступаю на эту ногу, то есть она в любом случае нагружается. Если не получится — просто переставлю машину и буду ждать в ней маму».

Я села в машину, и мне поехалось. На первом светофоре я написала маме: «Я доеду до дома сама». Думаю, мама, зная меня, этому несколько не удивилась.

На следующий день я догадалась, что на педали можно нажимать и левой ногой, с тех пор и по сей день я так и вожу машину — левой ногой.

За этот месяц, пока меня возила мама, она поддерживала меня как могла. Она слушала вместе со мной музыку в

машине и даже пела, хотя обычно она ездит даже не включая магнитолау. По пути мы честно заезжали за кофе с мороженым. Она всем видом показывала, что её совершенно не напрягает вставать на час раньше и отвозить меня, но она изматывалась не меньше меня. Она старалась поддержать и заряжать меня позитивным настроением каждый день.

Также за этот месяц случился и мой первый выход в свет, не считая работы: мы с командой всегда проводили промо-мероприятия, приуроченные ко Дню всех влюблённых и Новому году. В этот раз я придумала на День всех влюблённых большие картонные крылья и пригласительные на матч в виде сердечек. Придумала я это ещё до того, как меня сложили в гипс.

Я хотела отказаться от этой идеи, но меня поддержала мама. Пока она везла меня с работы, я вырезала сердечки из картона, а вечером мы всей семьёй раскрашивали их красной краской и белой ручкой писали текст. У нас на кухне тогда развернулось целое производство.

Тогда она подвезла меня с инвентарём ко входу, и я пошла на территорию одна. Я очень переживала, как на меня отреагируют прохожие, я очень комплексовала из-за своего внешнего вида связанного с ногой. Но, о чудо, всем было всё равно — на мою ногу никто не обратил внимания.

Но там я столкнулась с новой реальностью — моей мобильностью. Раньше я придумывала какой-то перформанс, собирала желающих ребят из команды, мы ходили по вузу и приглашали студентов на наш ближайший матч. Я дирижировала этим оркестром и параллельно снимала контент. Но в этот раз я была якорем, тянущим нас на дно.

Представляете, я всё это придумала, привлекла ещё свою семью к художеству, организовала ребят, припёрлась с инвентарём — и я еле хожу, не могу быстро передвигаться и реагировать. Я злилась дико. Хотела психануть и всё бросить, но, как руководитель, не могла себе этого позволить. Пришлось взять себя в руки.

Решили обойтись просто контентом. Поснимали всё в основных точках, с разных ракурсов — и разошлись.

Предположения за то время по остеомиелиту опроверглись: все пальцы остались на месте, а нервные клетки — нет.

\*\*\*

В начале марта нашу команду ждала зимняя классика на открытом льду. Я чувствовала себя в гипсе уже поуверенней, поэтому накручивала круги вокруг катка с фотоаппаратом и другими организационными вопросами.

Помню: мы после мероприятия стояли, общались с одним из организаторов мероприятия, и к нам подошёл один из волонтеров, с которыми мы пересекались всё мероприятие, и с выпученными глазами сказал: «Вероника, я только сейчас заметил, что у тебя что-то с ногой! Ты как?»

Также мне в начале марта предстояло лечь в больницу, проверить свой организм в связи с случившимся с ногой. Поскольку у меня уже большой стаж диабетика, в первые годы с диабетом я налегала в больницах вдоволь — для меня это было и есть по сей день то же самое, что сходить к стоматологу. Я до последнего надеялась, что мне удастся это миновать — не знаю, может, койка-место закончится. Но чудеса желанного мной, не случилось.

Нас в палате было трое: женщина средних лет из Брянска — ей ампутировали палец, потому что она не спешила ходить по врачам. Сначала небольшая рана немного воспалилась, потом превратилась в гематому, и в целях сохранения стопы ей ампутировали палец — или, как говорят врачи, прооперировали. Она за него даже не поборолась. Меня это уже впечатлило.

А вторая соседка — обычная депрессивная бабушка: она постоянно ворчала и возмущалась. А ещё она постоянно что-

то ела. Она была неходячая, рядом с ней в палате стоял маленький холодильник; она постоянно поворачивалась к нему и доставала оттуда всякие копчёности. Ей тоже ампутировали палец — очередной.

Как-то раз после обеда мы разговорились, и эта бабушка спросила, поставил ли мне мой врач уже стопу Шарко (хроническое разрушение костей и суставов стопы). Я пошла в отрицание и сказала, что мне ничего такого не говорили. Описав ей свою ситуацию, она резюмировала, что у меня точно стопа Шарко, и поздравила с вступлением в клуб. И сняла шерстяной носок со своей ноги — и я впервые в жизни увидела живую человеческую стопу с ампутированными пальцами. Меня бросило в холодный пот, мне стало дурно. Только что съеденные обед попросился наружу. Во-первых, потому что это было неожиданно. Во-вторых, это могло случиться и со мной не так давно. Та картина до сих пор стоит у меня в глазах.

Это депрессивное общество было для меня губительным. Я и так была по уши в переживаниях и тревоге из-за происходящего, а они всё больше тянули меня на дно депрессивного колодца. Мне очень не хотелось оставаться в больнице в принципе, тем более на праздники — на 8 Марта. И мне не хотелось пропускать Матч звёзд Студенческой лиги. Я уговорила врача отпустить меня домой на выходные. Она, видя,

что психологически мне здесь хуже — что негативно влияет на моё выздоровление, — под мою ответственность отпустила меня на праздники домой с условием, что в понедельник я приеду, пройду оставшиеся обследования и выпишусь, как и планировалось.

Я не могла себе позволить пропустить Матч звёзд, коль я на свободе. Поэтому первым, что я сделала, выйдя на свободу, — поехала в ледовый дворец.

Вся ситуация в больнице, впечатления от ампутированных пальцев выпили из меня все соки. У меня не было сил от слова совсем, я была готова просто лечь где-то по пути. Но я понимала: если я останусь дома наедине с этими ампутированными пальцами в голове, я сойду с ума. Мне нужны были новые положительные эмоции, прежнее окружение, друзья и единомышленники.

В понедельник я вернулась в больницу — к оставшимся обследованиям. Я измучилась в ожидании выписки: дело очень затянулось. Больше всего я нервничала из-за того, что вечером меня ждал поезд — мы с командой впервые ехали на выезд, в Питер. Для нас это было целое событие, к которому мы долго стремились, мечтали и желали.

Мы заселились. Всё здорово, классно, но в номере воз-

никло одно «но» — ванная. Совместный санузел, полностью выложенный кафелем. Для условной душевой кабины есть бордюр — примерно сантиметров 10 высотой.

Я занесла в ванную стул с мягкой обивкой — другого не было, — максимально подвинула к ступеньке. Но мокрый кафель — это всё равно травмоопасно, учитывая, что ты можешь стоять только на одной ноге, а на вторую нельзя встать и опираться. Короче, мылась на страх и риск и с повышенным кортизолом.

В Питере планировались два хоккейных матча, мы приехали на два дня. После первого игрового дня у нас было свободное время. Ребята пошли мужиками в баню, а я взяла такси и поехала в кафе «Счастье» у Исаакиевского, чтобы поужинать. Я мечтала туда попасть.

Я села за столик с видом на Исаакиевский собор, заказала бокал вина — и у меня неконтролируемо полились слёзы из глаз. От счастья. Я не могла поверить собственному счастью: при текущих обстоятельствах я сижу здесь сейчас с бокалом вина и смотрю на вечерний Исаакиевский собор. Я не верила, что это возможно. Когда мне сообщили о гипсе, когда меня загипсовали, это казалось нереальным и невозможным — куда-то дойти и доехать.

Я так гордилась собой, я так была благодарна себе за то, что я это сделала. И мне было так пофиг на окружающих: я наслаждалась этим моментом и преисполнялась благодарностью за него.

Я очень люблю Питер и в то время часто в нём бывала. Для меня было преступлением, имея возможность, не прогуляться по нему вечером. Решила: дойду сколько смогу, хотя бы немножко. Я вышла из кафе и дошагала сначала до Невского, а потом по Невскому — до Казанского собора, ноги сами вели. Мне встретился магазин косметики, я отоварила всякими бьюти-штучками — люблю их, обожаю. Но самым важным приобретением стала косметичка, в которой по сей день я храню инсулин, всё для измерения уровня сахара в крови и купирования гипогликемии. До этого всё это хранилось хаотично, а иногда и не хранилось вовсе.

Наверное, в тот миг я наконец-таки приняла свой диабет и проявила к нему должное уважение.

С косметичкой я хожу по сей день, и куда бы я ни пошла — она всегда со мной.

\*\*\*

По велению врача я должна была каждый месяц-два де-

лать рентгеновский снимок, чтобы отслеживать динамику.

Спустя полтора месяца с момента гипсования пришло время снимать первые результаты. Я сделала снимок, принесла врачу — она была немногословна: «Лучше. Ходим дальше».

А я хотела быстрых результатов и честно прикладывала к этому все возможные усилия, даже отказалась от кофе и мучного. Я скидывала лишние килограммы, чтобы уменьшить дополнительную нагрузку. Я намеревалась выйти из гипса раньше озвученного срока. Мне очень хотелось какой-то поддержки со стороны врача, подкрепления веры в лучшее.

А так это выглядело, как игра в одни ворота.

Я записалась к другому врачу диабетической стопы с надеждой, что она предложит мне иное, более быстрое лечение, чтобы я могла быстрее избавиться от оков.

Я попала к удивительной женщине, к той самой, которой должна была попасть бесплатно через две недели. В 5 лет она упала в лестничный пролёт. Врачи собрали по кусочкам её тазовые кости, сказав, что не то что родить она не сможет — будет чудом, если она самостоятельно сможет ходить. Когда она вышла замуж, они с мужем удочерили девочку с диабе-

том, а потом совершенно случайно она забеременела, а потом еще раз. Теперь у них трое детей. И она не просто ходит самостоятельно — она щеголяет на каблуках. Она очень светлый и позитивный человек и преимущественно помогает женщинам с диабетом благополучно выносить и родить деток.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.