



**О**н мечтал как можно дольше оставаться в большом спорте. Так и получилось, только Валерий Иванович сменил амплуа. Закончил Белорусский государственный институт физкультуры, затем поступил в Тартуский университет на отделение спортивной медицины.

Так продиктовала жизнь. В советские времена соревнований было очень много. Однажды мы даже выиграли по молодёжке у корифеев, сборной Ленинграда, в пятой, дополнительной, пятиминутке со счетом 104:103. Все были на подъёме. И когда я травмировался, жизнь для меня остановилась. Но попался человек, который реабилитировал меня быстрее, чем клиническая медицина. Благодаря профессору Родионову я познакомился с сегментарным массажем по методу Глазера — Даляхо. Затем изучил соединительно-тканый массаж Элизабет Дике. У этой девушки вообще была очень драматичная история. Даже огромные деньги её отца не могли спасти ее от ампутации ноги, диагноз — ангиопатия. Женщина в шоке и трансе принялась растирать свое тело в разных местах. Сначала она делала это абсолютно бессознательно, а потом заметила, что боли стали уменьшаться. Результаты оказались фантастическими. Элизабет спасла свою ногу.

Немецкие ученые проводили исследования и тщательно фиксировали наблюдения. Это произвело на меня огромное впечатление.

Будучи массажистом, я занимался и мануальной терапией. Мне подарили книжку чешского специалиста Карела Левита, с которой я мог часами просиживать

в библиотеке института физкультуры. Все работники поражались, что спортсмен проявлял такую настойчивость в учебе. Надо сказать, что и с преподавателями нам очень повезло. Лично я с огромным интересом изучал массаж и все, что касалось спортивной медицины в целом на протяжении всех четырех лет. Тогда этими предметами интересовались особенно. Ведь у всех спортсменов была высокая спортивная цель и стремление к прославлению родины. И хотя специальных предметов в программе не было предусмотрено, у каждого патриотизм был в крови.

#### **Сейчас медицину уважают так же?**

Если раньше врач сказал, то его слово — закон и для спортсмена, и для тренера.

#### **Сейчас все рвутся в фармацевтику и стоматологию.**

Свое дело надо любить. Я прошел 8 Олимпиад со спортсменами, 7 из них — как тренер-врач национальных команд по видам спорта и отвечал за всю «травму» по всем видам спорта: зимним и летним. Могу назвать любую звезду, которую лечил. С первого дня веду статистику. У нас в журнале большие цифры. На сегодня 111 945 человек.

#### **Самый сложный случай?**

Арямнов. Его привезла Аня Батюшко. В то время у Андрея не зарастило тело позвонка. Бессспорно, он был очень талантливым штангистом. Это утверждали все. Но как только ему давалась нагрузка, апофиз позвонка от-

# НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ ВАЛЕРИЯ БЕЛНА

ВРЯД ЛИ НАЙДЕТСЯ В СТРАНЕ СПОРТСМЕН ВЫСОКОГО КЛАССА, КОТОРЫЙ НЕ ЗНАКОМ СО СПОРТИВНЫМ ВРАЧОМ ВАЛЕРИЕМ БЕЛНОМ.

БОЛЕЕ ТРЕХ ДЕСЯТКОВ ЛЕТ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК «ВЫТАГИВАЕТ» АТЛЕТОВ ПОРОЙ ИЗ АБСОЛЮТНО ПАТОВЫХ СИТУАЦИЙ. ОНИ ДОВЕРЯЮТ ДОКТОРУ СВОЮ БОЛЬ В НАДЕЖДЕ, ЧТО ОН СОВЕРШИТ ЧУДО. ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ ПРОЧУВСТВОВАЛ ВСЮ ТРАГЕДИЮ ТРАВМЫ НА СЕБЕ, ИСПЫТАЛ ОТЧАЯНИЕ И БЕЗЫСХОДНОСТЬ. 10 ЛЕТ ОН ИГРАЛ В БАСКЕТБОЛ ЗА КОМАНДУ РТИ. В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ЗАНЯЛ ПЯТОЕ МЕСТО НА ЧЕМПИОНАТЕ СССР И ДВАЖДЫ ВЫИГРАЛ СТУДЕНЧЕСКУЮ ЕВРОПУ.



ходил. Если бы «отскочил», уже ни о каком спорте речи бы не шло. Вот так мы сражались три года с болезнью, и с тренерами, потому что те стремятся выигрывать, причем абсолютно на всех стартах. Я говорил: «Это невозможно. И на что мы, в конце концов, ориентируемся — на Олимпийские игры?» Они утвердительно: «Да». Доходило даже до того, что я запугивал: «Пишу диагноз в карточку и расписываюсь. Запомните: это юридический документ. Хотите — везите, пожалуйста, но я против и об этом уже написал. Подписывайтесь». Никто ни разу не подписался. Но когда Арямнов на Олимпиаде-2008 в Китае выиграл золото, ко мне подошел главный тренер Александр Гончаров и сказал: «Ну, спасибо тебе, доктор». Сейчас говорить об этом просто, но тогда было очень сложно. Огромный фактор риска даже не как для штангиста, а как для простого человека.

### **Случай, который тяжело было предвидеть?**

Произошел со Светой Богинской в 1996 году. Все вроде бы было нормально. Приехала красавица-пахарь из Америки. Она ведь фактически после Олимпийских игр 1992 года закончила со спортом. А накануне первой суперенной Олимпиады-96 решила вернуться. В сборной Беларуси была бесспорным лидером, но надо же было еще пройти отбор. В Бирмингеме на чемпионате Европы Света претендовала на призовое место в многоборье, но вдруг повредила заднюю поверхность бедра. В тот момент о здоровье речи не шло. Я ее колол, а она, бедненькая, терпела. В итоге вышла на помост и заняла второе место в абсолютном первенстве. Потом мы настойчиво стучали к ней в дверь. А там полная тишина. Попросили у администратора ключ. Открываем — она так сладко спит, что будить не хочется. Представляете, насколько она «вырубалась»? Всегда морально и физически тяжело бросать и возвращаться. Света сотворила чудо. Девчонки потянулись за ней.

Тогда белорусская гимнастика гремела. Ведущие спортсмены помогали всем членам команды. В середине 90-х приобрести дефицитные препараты было невероятно сложно. Виталик Щербо тогда уже жил в Америке, и у него была возможность достать инъекции. Однажды он прибежал ко мне с просьбой: «Вот, пожалуйста, возьмите, только помогите Андрюхе». Мы сделали пару уколов, и Кан отправился на чемпионат мира.

Затем к Щербо обратился Сергей Боровский, тренировавший сборную по футболу. Прямо накануне игры с Голландией серьезно травмировался Сергей Герасимец. Еще была проблема с тазобедренным суставом у Сергея Гуренко. Но в итоге белорусы победили голландцев, а Герасимец забил гол. Восторженный, он подбежал ко мне: «Иваныч, спасибо! Я не знал, что такое бывает!



Жить тебе сто лет! Он подарил мне свою майку, а я был невероятно горд.

### **Казусы?**

Идет полным ходом подготовка к Олимпийским играм. На носу Лондон-2012. Приходит Сашка Герасименя с отбитой стопой. Спрашиваю: «Что случилось? У тебя же плавание?!» Она: «Просто мы пошли играть в футбол, а потом в баскетбол». Я насторожился: чемодан уже собран, пора с командой к месту назначения вылетать. Пловцы-то подключались позже.

Мы сделали ей несколько уколов в подтранзитный сустав, боль не уходит, и я сказал: «Продолжим в Лондоне». Так и сделали. Только на 9-м или 10-м сеансе все сняло, я перекрестился. Тогда она две серебряные медали завоевала.

Уже в олимпийской деревне меня ждал другой сюрприз. Есть такой славный парень Сергей Мартынов, который мог выйти покурить на свежем воздухе. Ну и что такого, ведь он человек уже взрослый. Только надо учесть, что в Лондоне частенько моросил дождик. И, видимо, Сергей простудился. Так вдбавок во время сна — может, неудачно повернулся — у него «заскочил» реберно-позвоночный сустав. Это неприятная вещь, особенно

для стрелка. Ведь выстрел производится на вдохе на задержке дыхания. Серега приходит и говорит: «Иванович, караул, не могу вдохнуть». Я его успокоил: «Не переживай. Мы сейчас все вставим». Прежде мне приходилось иметь дело с такими проблемами у дзюдоистов. Тут еще запаниковали члены делегации: «У Мартынова ЧП». Все-то ждали от него медали... Что было потом? Мы сидели и ели вкусную клубничку из Ирландии. Я просто не мог смотреть, как Серега стреляет. Напряжение было страшное. Слышу, ребята кричат: «Иваныч, иди, он на мировой рекорд заходит, уже выиграл». А меня трясло капитально. В конце подошел один из руководителей и сказал: «Ну ты, Белан, даешь...»

### **Каждый тренер выходит со своим спортсменом, а доктор — с каждым...**

Я поседел дважды. К примеру, только в Лондоне 5 из 12 медалей завоевали мои пациенты. То есть те, которых я успел вылечить.

Была там еще Ира Кулеша. У штангистки случилась очень большая грыжа. Она говорит: «Док, что хочешь делай, но я должна...» Она выступала на фоне эпидуральных блокад. Согласен, этого делать нельзя, но мы кололи. Сделали 6 сеансов, и я сказал: «Ирка, все. Больше не буду». Потом она выиграла бронзовую медаль и была в восхорге. А ведь ввиду таких сверхнагрузок спортсменка могла стать инвалидом, потому что благодаря обезболивающему и противовоспалительному эффекту она не чувствует вес штанги. Чуть-чуть переклинил — и все...

В Пекине-2008 был такой борец-вольник Мурат Гайдаров. Еще в первом поединке он получил травму мениска. Надо уже выходить и бороться за медаль, а травма покоя не дает. Около ковра укол не сделаешь. Это вызовет подозрение. Ребята накрыли меня в раздевалке неким балдахином, я обезболил и говорю: «На полчаса хватит». А у самого сердце «жим-жим». А Мурат молодчина, все-таки взял бронзу. Но самым счастливым в этот момент был Александр Медведь. Подошел, обнял меня и сказал: «Иваныч, спасибо!» У вольников ведь с 1996 года на Олимпийских играх не было медалей вовсе. Бывает дисбаланс, который организм нормализует сам. Но если он держится две недели, тогда пора уже вмешиваться врачу. И большая вероятность, что специалист поможет. У штангиста Андрея Рыбакова часто «заскакивала» шея. Я ему постоянно вставлял ее на место, процесс был отработан. Тренеру требовалось менять нагрузку, чтобы работали другие группы мышц.

Расслабляться на Играх в принципе невозможно. Кстати, Герасименя отличилась еще в Пекине-2008. Не помню, с каким видом спорта я отправился к месту старта. Прибыл, слышу: «Срочно поезжай в госпиталь». Успел удивиться: «Зачем?» Ответ: «Там проб-

**ЕСЛИ РАНЬШЕ  
ВРАЧ СКАЗАЛ,  
ТО ЕГО СЛОВО —  
ЗАКОН И ДЛЯ  
СПОРТСМЕНА,  
И ДЛЯ ТРЕНЕРА**

лема у Герасимени».

В бассейне Сашка столкнулась со Светой Хохловой — врезались на встречных курсах на скорости. Сашка рукой попала Свете в голову. Сначала я подумал, что там простая операция, и я зашью сам. Но увидел, что разрыв основательный, вплоть до сухожилия. В клинике ей делал операцию специалист по кисти.

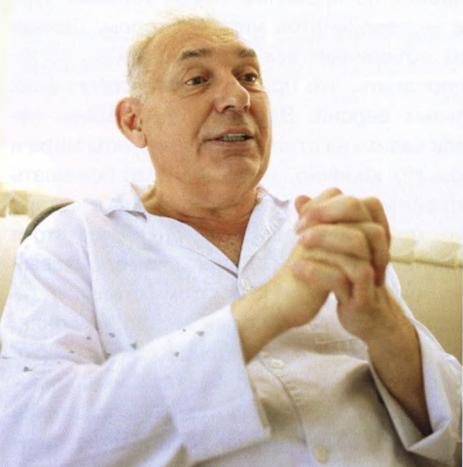
А потом Сашка еще и в финал попала, но медаль не взяла. И я принялся «утират сопли и слезы» и ее тренеру Елене Климовой, и ей самой, приговаривая: «Да не волнуйтесь, будут у вас еще медали».

А про Хохлову вообще отдельная песня. Как-то она орешки пощелкала и при этом челюсть себе вывихнула. Причем история повторилась дважды. Так мы, врачи, ее Орешикиной прозвали. Там следовало ввесить мягкий хондропротектор с гиалуроновой кислотой. Задача непростая, но, слава Богу, получилось. Этот случай из разряда курьезных.

На грани серьезного и смешного вышло еще с Володей Самсоновым на последней Олимпиаде в Рио — 2016. Игрок в настольный теннис сломал реберный угол. Не знаю, как он умудрился так упасть. Причем это была скорее не спортивная, а бытовая травма. Потянулся за шариком, зацепился и упал на ракетку. Было принято решение сделать блокаду, потому что местное обезболивание быстро проходит. Но само место травмы весьма неудобное, колоть сложно, большой фактор риска на уровне то ли 7-го, то ли 9-го угла. Затем нужно было еще подобрать подходящую дозировку, чтобы у Володи не было помутнения сознания и постоянно присутствовала концентрация. Сами понимаете, каково это — следить за шариком.

Состояние у него было непростое. На первый взгляд смотришь: ребра целые, при этом сложно вдохнуть и выдохнуть, когда образуется отек.

Если бы я сказал Володе, что у него перелом, он, скорее всего, на старт и вовсе не вышел. Заявил, что ушиб реберного угла. То есть сказал правду, но чуть-чуть не так.



В матче за бронзу он зарубился классно и проиграл достойно. Это был верх карьеры Самсонова. Его опередили только представители Азии. Но надо понимать, что у тех ребят скорости и мышление совершенно другие.

Потом я прошел мимо раздевалки и говорю его тренеру Татьяне Петкович: «Володька — настоящий мужик. Уважаю. С переломом занять 4-е место — это здорово!» Она спрашивает: «С каким переломом? Почему не сказал?» Тут я все и выложил.

Приходит Володя на следующий день и говорит: «Болит». Поинтересовался, через сколько пройдет. Пришлось признаться, что при переломе реберного угла биологические сроки восстановления 6—8 месяцев. Он парень интеллигентный, поэтому так и остался стоять в недоумении. Это такой экстрем, что словами не передать. Никто же не гарантировал, что он вновь не упадет. Или что весь процесс на плевру не распространится.

### **Самые травмоопасные виды спорта все-таки штанга и гимнастика?**

Я раньше тоже так думал. Но разделения нет. В гимнастике, конечно, как в спортивной, так и в художественной, травматизация страшная. В игровых видах чуток поменьше. Только молодые перспективные ребята не держат сверхнагрузки. Особенно в хоккее, там все стремятся стать энхаэловцами.

### **Значит, надо играть в шахматы.**

Запомнился случай, когда спортсмен заснул за столом, упал на руку и сломал шиловидный отросток лучевой кости. И еще однажды шахматист быстро выиграл. От радости спешно сходил со сцены в туфлях на гладкий паркет. Причем так браво: не с последней ступеньки, а с предпоследней. И заработал двухлодыжечный перелом. У них нагрузки на мозг будь здоров, поэтому немножко «крыша едет».

### **Когда делаете укол, спортсмена не жалко?**

Как не жалко? И самого себя жалко. Такова природа человека. Я ведь сам себя колол перед тем, как сделал операцию по замене суставов в Германии. Меня держали, я вставлял иглу в тазобедренный сустав. Справа еще как-то проще удавалось, а слева попасть — надо было постараться. И дочке своей сам лично зашивал порезы прямо на кухне. Никому не доверял. И с переломами ее справлялись. В итоге Таня завоевала серебро в групповых упражнениях по художественной гимнастике на Олимпиаде в Сиднее. Помнится, она стала чемпионкой мира в 15 лет. А перед той поездкой в Испанию папа заботливо с ее ножкой нянькался. Там был перелом фаланги большого пальца. Уколы колол,

слезы ей вытикал, ведь, конечно, она боялась!

### **В спорте сложность прогрессирует постоянно.**

И борьба с травматизмом идет не на жизнь, а на смерть. Соревновательный травматизм — одна ноша, а тренировочный — другая. 5—7 процентов выпадает на тренировочный и до 12 процентов — на соревновательный. Все это невыдуманные истории. У высококвалифицированных ребят травм поменьше. У малышей идет постоянное наращивание нагрузок — от трех тренировок в неделю до трех тренировок в день. Отсюда и результат.

Когда-то в СССР было все просто: народу много, кто выжил — тот молодец. Сейчас аналогичная ситуация в Китае. Перед Олимпиадой в Пекине я сам видел, как 600 гимнастов стояли в очереди, чтобы сделать опорный прыжок. Сидела огромная толпа тренеров, которые фиксировали все плюсы и минусы, чтобы отобрать 6 человек в команду. Вижу: одна гимнастка падает, у нее «вылетает» колено, рвутся все связки. Представляете, ее даже никто не оттянул, сама отползла, и тут же побежала следующая. Почему такая массовость и такой ажиотаж? Да потому, что китайцы миллион долларов за золотую медаль платили. И следует учесть, что в богатых семьях спортом не занимаются. У них другие ценности. А чем больше денег, тем меньше человечности.

### **У нас не так много талантов, поэтому держимся за каждого.**

Мы брали по 16, 17, 18, 19 медалей на Олимпийских играх. В Китае в 2008 году газета «Жэнминь Жибао» написала, что белорусы по количеству медалей на душу населения первые в мире. То есть мы завоевали 19 медалей на 10 миллионов человек. А они 100 на миллиард. Можно сказать, что мы уже пережили расцвет империи. В Рио были еще отголоски того триумфа. Пока мы идем по инерции...

Есть такое проклятие: «Чтоб ты жил в эпоху перемен». Оборачиваясь назад, вижу: пережил расцвет спортивной медицины, у нас было одно из ведущих мест в мире на душу населения. Мы сделали это! И продолжаем делать.

Сейчас модно говорить: «Спорт без иглы». Что это за крайность? И как тренировать при травме? Ведь спортсмен как: сделал укол и пошел на тренировку. Другого не дано. Если пришел к обычному врачу, слышит: «Полгода перерыв, а потом само заживет». Действительно, так утверждает клиническая медицина. Да если бы я такое сказал, то похоронил бы все сборные. Чувствуете, какова разница в подходе? Я прекрасно понимаю, что такое биологический срок. Но кто будет переносить сроки проведения Олимпийских игр?