



**VINCENT POL
UNIVERSITY**
IN LUBLIN, POLAND



Kalendarz 2026

Wiedza dla lekarzy, fizjoterapeutów
Podstawowe zadanie – profilaktyka

Dysfunkcje neuro – mięśniowe. Zespół Przykurczów
i Deformacji. Stopy. Kolano. Biodro. Kręgosłup

Calendar 2026

Knowledge for all medical professionals. First aim –
prophylactics. Minimal Brain Dysfunction (MBD).

Syndrome of Contracture and Deformities (SofCD).
Feet. Knee. Hip. Spine

Calendar 2026 Minimal Brain Dysfunction (MBD). Sub-spasticity of the muscles. (A) Limited abduction of the hips, (B) Pedes plano-valgi, (C) Extension contracture of the spine, (D) Changed collagen—as a result-laxity of the joints. (E) Knees recurvation, (F) Anterior tilt of the pelvis & hyperlordosis of the lumbar spine. (C) (D) (F) Easy development of scoliosis. Similar opinion Prof. M. Roth-1923, Prof. D. Tylman & Prof. K. Rapala-1960-1970. Therapy (G)&(H). Articles-USA, Canada, Czech Republic.



Limited abd.



Pedes plano - valgi



Extens. of spine



Laxity



Recurvation



Tilt of pelvis



Therapy - feet, knees



Therapy – pelvis, spine

January / Styczeń / 2026

STYCZEŃ | JANUARY | JANUAR

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
1	29	30	31	1 Nowy Rok Mieczysława, Mieszka	2 Grzegorza, Makarego	3 Danuty, Genowefy	4 Eugeniusza, Tytusa
2	5 Edwarda, Szymona	6 Święto Trzech Króli Kacpra, Baltazara, Melchiora	7 Juliana, Lucjana	8 Seweryna, Mściława	9 Marceliny, Marcjanny	10 Danuty, Wilhelma	11 Feliksa, Honoraty
3	12 Benedykta, Arkadiusza	13 Weroniki, Bogumila	14 Feliksa, Hilarego	15 Pawła, Izydora	16 Marcelego, Włodzimierza	17 Antoniego, Rościsława	18 Małgorzaty, Piotra
4	19 Henryka, Mariusza	20 Fabiana, Sebastiana	21 Dzień Babci Agnieszki, Jarosława	22 Dzień Dziadka Wincentego, Anastazego	23 Marii, Rajmunda	24 Franciszka, Felicji	25 Pawła, Miłosza
5	26 Pauli, Polikarpa	27 Jana, Przybysława	28 Walerego, Radomira	29 Franciszka, Zdzisława	30 Macieja, Martyny	31 Jana, Ludwiki	1

Calendar 2026

Symptoms of the „Syndrome of Contractures and Deformities” (SofCD) according to Prof. H. Mau (Photo) and Lublin observations. Causes – insufficient space (A) in mother's uterus (in womb), (B) proper space. Asymmetries of the spine, hips, knees, shanks, feet – in position and in movements (C) (D) (E) (F). Smaller abduction of the left hip, smaller adduction in „extension position” of the right hip - important in the aetiology of scoliosis. Publications about scoliosis USA, Canada, India/UK, Czech Republic.



1921 - 2012



22. Das Siebenersyndrom

1963 beschrieb H. Mau, fußend auf den bis dahin vorliegenden Literaturangaben (vor allem Göttsmann 1945 und Imhäuser 1958), und aufgrund eigener Beobachtungen.

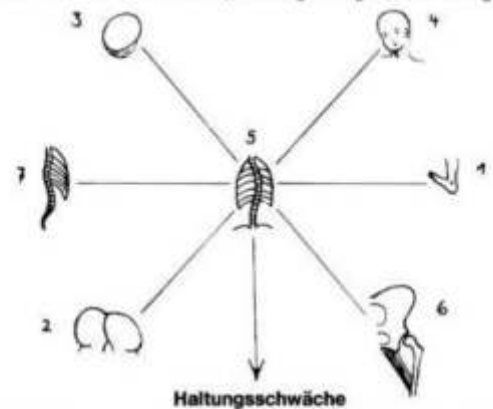


Abb. 21 Schema des Siebener-Syndroms: Links und im Zentrum die Schräglagedeformitäten der lumbodorsalen Kyphose, rechts die Kontraktionen im Bereich des Halses, Fußes und der Hüfte mit Hüftdysplasie (aus H. Mau: Begleiterscheinungen und Verlauf der sog. Säuglingskoliose. V. Dtsch. Orthop. Ges., 50 Kongress 1962, Beil. Heft z. Orthop. 97 [1963] 464)

February / Luty / 2026

LUTY | FEBRUARY | FEBRUAR

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
5	26	27	28	29	30	31	1 Ignacego, Brygidy
6	2 Ofiarowanie Pańskie, Marii, Mirosławy	3 Błażeja, Hipolita	4 Andrzeja, Weroniki	5 Adelajdy, Agaty	6 Doroty, Bohdana	7 Ryszarda, Romualda	8 Jana, Hieronima
7	9 Apolonii, Cyryla	10 Jacka, Elwiry	11 Lucjana, Łazarza	12 Tłusty czwartek, Juliana, Benedykta	13 Grzegorza, Katarzyny	14 Dzień Zakochanych, Walentego, Zenona	15 Józefa, Faustyny
8	16 Danuty, Juliany	17 Ostatki, Juliana, Łukasza	18 Popielec, Bernadety, Konstancji	19 Konrada, Arnolda	20 Leona, Ludmiły	21 Eleonory, Feliksa	22 Marty, Małgorzaty
9	23 Damiána, Izabelli	24 Macieja, Bogusza	25 Cezarego, Wiktora	26 Aleksandra, Mirosława	27 Gabrieli, Anastazji	28 Romana, Makarego	1

Calendar 2026 To the Symptoms of the „Syndrome of Contractures and Deformities” (SofCD) in 2006 is **added** **[+]** „varus deformity of shanks” / crus varum (A) (A1) – T. Karski & J. Karski. The conservative methods of therapy of this deformity was found in 1981 - when there is no function of Delpeche – Wolff / Hueter – Volkmann law – the axis will become normal. Children age for this therapy is 1 – 2 years. Method – absolutely „no standing” and „no walking” 3 – 4 months plus Vit. D – results in – normal axis (B1).

22. Das Siebenersyndrom

[+]

After 3 month no standing & no walking normal axis of shanks.



(A)



(A1)



(B)



(B1)

March / Marzec / 2026

MARZEC | MARCH | MÄRZ

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
9	23	24	25	26	27	28	1 Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych Albina, Antoniego
10	2 Heleny, Pawła	3 Kunegundy, Maryny	4 Kazimierza, Łucji	5 Fryderyka, Wacława	6 Róży, Wiktora	7 Pawła, Tomasza	8 Międzynarodowy Dzień Kobiet Beaty, Wincentego
11	9 Franciszka, Katarzyny	10 Dzień Mężczyzn Aleksandra, Cypriana	11 Benedykta, Konstantego	12 Bernarda, Grzegorza	13 Bożeny, Krystyny	14 Leona, Matyldy	15 Klemensa, Ludwika
12	16 Izabelli, Hilarego	17 Patryka, Zbigniewa	18 Cyryla, Edwarda	19 Bogdana, Józefa	20 Astronomiczny początek wiosny Aleksandry, Klaudii	21 Benedykta, Lubomira	22 Bogusława, Katarzyny
13	23 Feliksa, Pelagii	24 Gabriela, Marka	25 Ireneusza, Marii	26 Emanuela, Teodora	27 Ernesta, Lidii	28 Anieli, Joanny	29 Eustachego, Wiktoryna
14	30 Amelii, Leonarda	31 Balbiny, Beniamina	1	2	3	4	5

Calendar 2026 Wrong way of carrying a child - no abduction of the hips. Danger of development of dysplasia. Such carrying is recommended by „poorly” educated or „over – educated” doctors in many countries in Europe. Discussion about this problem by our Clinical Team in years 1970 – 1995. In these years Prof. I. Wośko was the Head of Paediatric Orthopaedic Department in Lublin / Poland. Pictures (A, B, C - Poland), (D, E - abroad).



Incorrect



Incorrect



Incorrect



Incorrect



Incorrect

April / Kwiecień / 2026

KWIECIEŃ | APRIL | APRIL

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCHÉ	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
14	30	31	1 Prima Aprilis Grażyny, Zbigniewa	2 Wielki Czwartek Franciszka, Władysława	3 Wielki Piątek Ryszarda, Jakuba	4 Wielka Sobota Wacława, Benedykta	5 Wielkanoc Ireny, Wincentego
15	6 Poniedziałek Wielkanocny Katarzyny, Wilhelma	7 Donata, Rufina	8 Dionizego, Januarego	9 Dymitra, Marii	10 Makarego, Michała	11 Filipa, Leona	12 Święto Bożego Miłosierdzia Janusza, Wiktora
16	13 Przemysława, Marcina	14 Justyny, Waleriana	15 Anastazji, Bazylego	16 Benedykta, Juli	17 Roberta, Rudolfa	18 Apoloniusza, Bogusława	19 Adolfa, Leona
17	20 Czesława, Agnieszki	21 Anzelma, Bartosza	22 Międzynarodowy Dzień Ziemi Leona, Łukasza	23 Jerzego, Wojciecha	24 Aleksandra, Grzegorza	25 Marka, Jarosława	26 Marzeny, Marii
18	27 Zyty, Teofila	28 Ludwika, Walerii	29 Bogusława, Roberta	30 Mariana, Katarzyny	1	2	3

Calendar 2026 The correct way of carrying a child. Prophylaxis of the hips dysplasia **(A) (B) (C)**. Proper therapy of the wry neck / torticollis – in **(C)** on the left side - and in **(D)** on the right side. Permanent rotation stretching of the head to the wry neck side is the only proper method of therapy. Articles of this treatment in Germany and in USA [T. Karski 1991 & 2017, 2020].



(A)
Correct

Carrying in abduction assures deep acetabulum and proper roof of hips



(B)
Correct



(C)
Correct
for hips &
therapy of left
wry neck



(D)
Proper
treatment
of right wry
neck

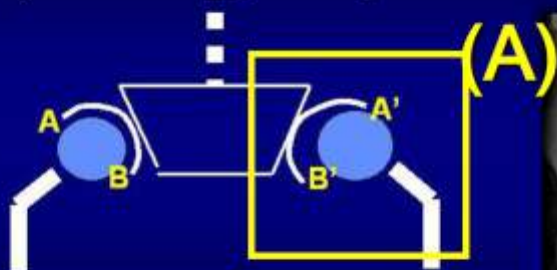
May / Maj / 2026

MAJ | MAY | MAI

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
18	27	28	29	30	1 Święto Pracy Filipa, Jakuba	2 Dzień Flagi RP Zygmunta, Anatola	3 Święto Konstytucji 3 Maja Marii, Antoniny
19	4 Moniki, Floriana	5 Ireny, Waldemara	6 Filipa, Jakuba	7 Gizeli, Ludmiły	8 Stanisława, Wiktor	9 Karoliny, Grzegorza	10 Izydora, Antoniego
20	11 Franciszka, Ignacego	12 Pankracego, Domiceli	13 Serwacego, Glorii	14 Wniebowstąpienie Bonifacego, Dobiesława	15 Zofii, Nadziei	16 Andrzeja, Małgorzaty	17 Brunona, Weroniki
21	18 Eryka, Feliksa	19 Iwony, Piotra	20 Bazylego, Bernarda	21 Wiktor, Tymoteusza	22 Heleny, Wiesława	23 Iwony, Dezyderiusza	24 Zielone Świątki Joanny, Zuzanny
22	25 Grzegorza, Borysława	26 Dzień Matki Filipa, Pauliny	27 Jana, Augustyna	28 Jaromira, Justyny	29 Magdaleny, Urszuli	30 Karola, Ferdynanda	31 Anieli, Petroneli

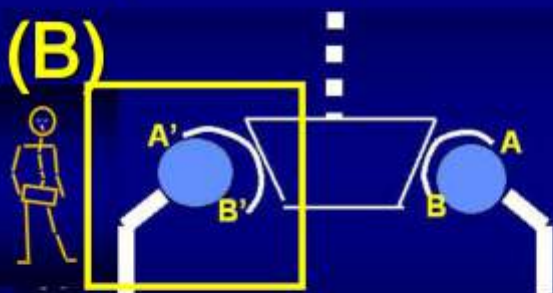
Calendar 2026 (A) Example of advanced arthrosis in the left hip with heavy symptoms - pain, limping. In childhood was never treated. (B) Pain in both hips – in right hip because of permanent standing ‘at ease’ on the right leg. (C) and (D) proper standing – easy method for effective prophylaxis of hips arthrosis.



(A) Not fully cured dysplasia of the left hip in childhood period of life



Corrective



(B) Arthrosis of the right hip in result of „Syndrome of Standing ‘at ease’ on the Right Leg” (T. Karski-1997)



Corrective

June / Czerwiec / 2026

CZERWIEC | JUNE | JUNI

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCHÉ	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
23	1 Międzynarodowy Dzień Dziecka, Jakuba, Konrada	2 Erazma, Marianny	3 Tamary, Leszka	4 Boże Ciało, Karola, Franciszka	5 Walerii, Bonifacego	6 Pauliny, Norberta	7 Wiesława, Roberta
24	8 Medarda, Seweryna	9 Pelagii, Felicjana	10 Małgorzaty, Bogumila	11 Barnaby, Feliksa	12 Jana, Onufrego	13 Antoniego, Lucjana	14 Elizy, Waleriana
25	15 Jolanty, Wita	16 Aliny, Anety	17 Laury, Alberta	18 Elżbiety, Marka	19 Gerwazego, Protazego	20 Bogny, Florentyny	21 Astronomiczny początek lata, Alicji, Alojzego
26	22 Pauliny, Tomasza	23 Dzień Ojca, Wandy, Zenona	24 Jana, Danuty	25 Łucji, Doroty	26 Jana, Pawła	27 Władysława, Marii	28 Ireneusza, Leona
27	29 Piotra, Pawła	30 Emilii, Lucyny	1	2	3	4	5

Calendar 2026 Sitting. Methods of physiotherapy as prophylaxis of arthrosis of the hips. A special form of standing & sitting should be introduced at the age of 45 – 50. Sitting with internal rotation - increasing the range of this movement. Similar opinion Prof. Britta Fuchs / University Idstein (2013). Patients should sit in this position every day in every situation. Sport in the form of „Nordic walking” and exercises in geothermal water are also important.



July / Lipiec / 2026

LIPIEC | JULY | JULI

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
27	29	30	1 Haliny, Mariana	2 Jagody, Urbana	3 Anatola, Jacka	4 Malwiny, Elżbiety	5 Karoliny, Szarlotty
28	6 Łucji, Dominiki	7 Cyryla, Metodego	8 Adrianny, Elżbiety	9 Weroniki, Zenona	10 Amelii, Filipa	11 Oli, Benedykta	12 Jana, Brunona
29	13 Małgorzaty, Ernesta	14 Bonawentury, Izabeli	15 Henryka, Włodzimierza	16 Marii, Eustachego	17 Anety, Bogdana	18 Kamila, Szymona	19 Wincentego, Marcina
30	20 Czesława, Hieronima	21 Daniela, Wawrzyńca	22 Marii, Magdaleny	23 Bogny, Apolinarego	24 Kingi, Krystyny	25 Krzysztofa, Jakuba	26 Anny, Grażyny
31	27 Julii, Natalii	28 Wiktora, Innocentego	29 Marty, Olafa	30 Ludmiły, Julity	31 Ignacego, Heleny	1	2

Calendar 2026 Biomechanical aetiology of the So-Called Idiopathic Scoliosis (AIS) [Karski T. 1995-2007]. Range of adduction of the hips & type of scoliosis. Influence: „Standing ‘at ease’ on the Right Leg” and „Walking”. Classification - 3 groups & 4 types.



SIERPIEŃ | AUGUST | AUGUST

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
31	27	28	29	30	31	1 Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego Alfonsa, Nadii	2 Kariny, Gustawa
32	3 Lidii, Nikodema	4 Dominika, Protazego	5 Marii, Stanisławy	6 Jakuba, Sawy	7 Doroty, Kajetana	8 Dominika, Cypriana	9 Romana, Romualda
33	10 Wawrzyńca, Bogdana	11 Zuzanny, Włodzimierza	12 Klary, Lecha	13 Diany, Hipolita	14 Alfreda, Euzebiusza	15 Święto Wojska Polskiego, Wniebowzięcie NMP	16 Joachima, Rocha
34	17 Jacka, Mirona	18 Heleny, Bronisławy	19 Juliana, Juliusza	20 Bernarda, Sobiesława	21 Joanny, Franciszki	22 Cezarego, Hipolita	23 Filipa, Apolinarego
35	24 Jerzego, Bartłomieja	25 Ludwika, Luizy	26 Marii, Konstantego	27 Moniki, Józefa	28 Augustyna, Patrycji	29 Sabiny, Jana	30 Róży, Szczęsnego
36	31 Dzień Solidarności i Wolności Bohdana, Rajmunda	1	2	3	4	5	6

Calendar 2026



Example (A) (B) (C) of wrong and harmful therapy in scoliosis. After such incorrect exercises plus corset in (D) (E) (F) - iatrogenic deformity, big curves, stiff spine, big rib hump, not possible to participate in sport. All patients (D) (E) (F) suffer because of permanent pain and report an increase in pain during incorrect exercises. Patient (F) had performed wrong exercises for 10 years (!), (E) 5 yrs., (D) 2 yrs.



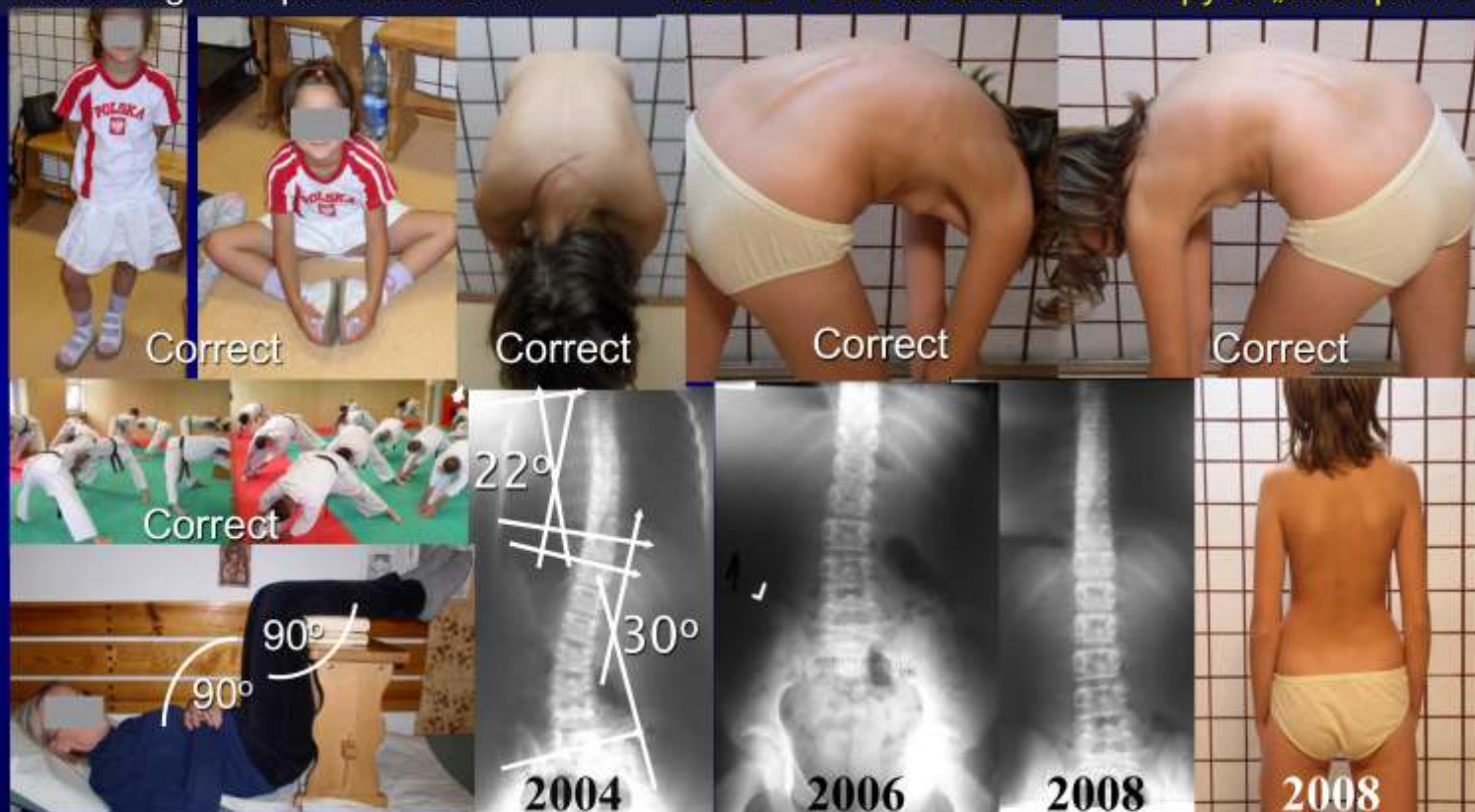
September / Wrzesień / 2026

WRZESIEŃ | SEPTEMBER | SEPTEMBER

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
36	31	1 Bronisława, Idziego	2 Stefana, Juliana	3 Izabeli, Szymona	4 Rozalii, Liliana	5 Doroty, Wawrzynca	6 Beaty, Eugeniusza
37	7 Reginy, Melchiora	8 Marii, Radosława	9 Piotra, Sergiusza	10 Łukasza, Mikołaja	11 Jacka, Piotra	12 Marii, Gwidona	13 Filipa, Eugenii
38	14 Roksany, Bernarda	15 Albina, Nikodema	16 Edyty, Kornela	17 Justyny, Franciszka	18 Ireny, Józefa	19 Januarego, Konstancji	20 Eustachego, Filipiny
39	21 Hipolita, Mateusza	22 Astronomiczny początek jesieni Tomasza, Maurycyego	23 Tekli, Bogusława	24 Gerarda, Teodora	25 Aurelii, Władysława	26 Justyny, Cypriana	27 Damiana, Mirabelli
40	28 Marka, Wacława	29 Michała, Michałiny	30 Dzień Chłopaka Zofii, Hieronima	1	2	3	4

Calendar 2026 Therapy of scoliosis by stretching exercises. Prof. S. Malawski, Warsaw – was the first who recommended flexion exercises. Important standing only on the left leg & a sport like karate. **Adults - PBB for effective therapy of „back pain”.**



**PBB – Perlsches Brett
Behandlung / Leipzig /
1968 / Chair extension.**

Before therapy

After therapy

October / Październik / 2026

PAŹDZIERNIK | OCTOBER | OKTOBER

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCHÉ	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
40	28	29	30	1 Danuty, Remigiusza	2 Teofila, Dionizego	3 Teresy, Gerarda	4 Franciszka, Rozalii
41	5 Apolinarego, Placyda	6 Artura, Brunona	7 Marii, Marka	8 Pelagii, Brygidy	9 Bogdana, Dionizego	10 Pauliny, Franciszka	11 Aldony, Emila
42	12 Eustachego, Maksymiliana	13 Edwarda, Teofila	14 Dzień Edukacji Narodowej Bernarda, Dominika	15 Teresy, Jadwigi	16 Gawła, Ambrozego	17 Małgorzaty, Lucyny	18 Łukasza, Juliana
43	19 Piotra, Ziemowita	20 Ireny, Kleopatry	21 Urszuli, Hilarego	22 Filipa, Korduli	23 Teodora, Seweryna	24 Rafała, Marcina	25 Kryspina, Ingi
44	26 Łucjana, Ewarysta	27 Sabiny, Wincentego	28 Tadeusza, Szymona	29 Euzebil, Wioletty	30 Edmunda, Przemysława	31 Urbana, Saturnina	1

Calendar 2026 Improper position of sitting – children & adults. Such sitting is the cause of knee valgus deformity in children & instability of the knee joints - adults. It is the cause of limited movement of the hips and causes of knee & hip pain. Articles: USA, India/UK.



November / Listopad / 2026

LISTOPAD | NOVEMBER | NOVEMBER

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
44	26	27	28	29	30	31	1 Wszystkich Świętych Konradyna, Seweryna
45	2 Dzień Zaduszny Bogdana, Tobiasza	3 Sylwii, Huberta	4 Karola, Olgierda	5 Elżbiety, Sławomira	6 Feliksa, Leonarda	7 Antoniego, Ernesta	8 Wiktora, Bogdana
46	9 Genowefy, Ursyna	10 Leona, Leny	11 Narodowe Święto Niepodległości Marcina, Bartłomieja	12 Renaty, Witolda	13 Stanisława, Benedykta	14 Serafina, Agaty	15 Alberta, Leopolda
47	16 Gertrudy, Edmunda	17 Salomei, Grzegorza	18 Karoliny, Romana	19 Elżbiety, Seweryna	20 Anatola, Sędzimira	21 Janusza, Konrada	22 Cecylii, Marka
48	23 Adeli, Klemensa	24 Flory, Emmy	25 Katarzyny, Erazma	26 Konrada, Leonarda	27 Waleriana, Wirgiliusza	28 Zdzisława, Lesława	29 Andrzeja Błażeja, Fryderyka
49	30 Andrzeja, Blanki	1	2	3	4	5	6

Calendar 2026 In Podology important are proper shoes. **(A)** & **(B)** improper shoes - **(A)** reduce dorsal flexion in ankle joint and **(B)** reduce the plantar flexion of toes in metatarsal phalangeal joints. In photos **(C)** and **(D)** proper exercise for the toes. In picture **(E)** improper method of getting out of the car - one leg – results in rotation distortion of ankle joint and knee. In picture **(F)** proper getting out of the car - two legs. Publication about this subject in USA, India/UK, Czech Republic (2016 – 2021).

Look www.ortopedia.karski.lublin.pl link 17 – these & other publications



December / Grudzień / 2026

GRUDZIEŃ | DECEMBER | DEZEMBER

2026

TYDZIEŃ WEEK WOCH	PONIEDZIAŁEK MONDAY MONTAG	WTOREK TUESDAY DIENSTAG	ŚRODA WEDNESDAY MITTWOCH	CZWARTEK THURSDAY DONNERSTAG	PIĄTEK FRIDAY FREITAG	SOBOTA SATURDAY SAMSTAG	NIEDZIELA SUNDAY SONNTAG
49	30	1 Natali, Eligjusza	2 Balbiny, Pauliny	3 Franciszka, Ksawerego	4 Barbórka Barbary, Bernarda	5 Sabiny, Krystyny	6 Mikołajki Mikołaja, Emiliana
50	7 Marcina, Ambrożego	8 Marii, Wirginii	9 Leokadii, Wiesława	10 Judyty, Juli	11 Damazego, Waldemara	12 Joanny, Dagmary	13 Łucji, Otyli
51	14 Alfreda, Izydora	15 Celiny, Niny	16 Albiny, Zdzisława	17 Łukasza, Olimpii	18 Bogusława, Gracjana	19 Gabrieli, Dariusza	20 Bogumiły, Dominika
52	21 Astronomiczny początek zimy Tomasza, Seweryna	22 Honoraty, Zenona	23 Sławomira, Wiktorii	24 Wigilia Bożego Narodzenia Adama, Ewy	25 Boże Narodzenie Anastazji, Eugenii	26 Boże Narodzenie Szczepana, Dionizego	27 Narodowy Dzień Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego
53	28 Cezarego, Teofilii	29 Tomasza, Dominika	30 Eugeniusza, Irminy	31 Sylwestra Sylwestra, Melanii	1	2	3

Participants of the 18th Prague – Lublin – Sydney – St. Petersburg Symposium in Zwierzyniec / Roztocze Region of Poland – in „Zacisze” Guest House – Rudka 5B Street / 21st – 25th, September 2016. In the picture professors, doctors – lecturers at this Symposium.



***Medicine necessitates
*Core pillars of Successful Healthcare
*Essential Components of Quality Medicine.

***Friendly discussion
*Exchange of thoughts
*Symposia
*Congresses
*E-mail contacts.

Participants of the 27th Prague – Lublin Symposium in Vincent Pol University in Lublin 26th – 27th September 2025. In the picture professors & doctors - lecturers at this Symposium. Contact-Prof. I. Marik ambul_centrum@volny.cz



*Medicine necessitates *Core pillars of Successful Healthcare *Essential Components of Quality Medicine. ***Friendly discussion *Exchange of thoughts *Symposia *Congresses *E-mail contacts.



About proper therapy-lectures, discussing, Email-contacts, Symposia. Important friendship, peace & cooperation in orthopaedics & rehabilitation. Prague – Lublin Symposia were in Prague, Humpolec, Kromeriz, Pilsen, Rodos, Lublin, Łaszczów, Zwierzyniec, Sarbinowo, St. Petersburg. EPOS, IRSSD, SICOT Congresses were in other places like Hong Kong (2004). Important proper therapy of children, then adults' people will be healthy...



History of scientific contacts - 1998 - 2025



WIESBADEN / SOSORT / 2014



HONG KONG & BEIJING / 2005



PRAGUE – SYMPOSIUM / 2003



CAIRO / SICOT / 2003



WARSAW / 1993



HAVANA / SICOT / 2004



GDANSK / POLAND / 1998

Discussions about scoliosis with Professors, Doctors, Students from Czech Republic, Russia, Sweden, France, Germany, England, USA, China, Japan, Poland, Finland, with Participants of IRSSD, SOSORT and SICOT Congresses. Please – remember about standing - never or rare stand 'at ease' on the right leg !



HONG KONG / 2004



Professors, Doctors, Teachers, Colleagues, Friends - Poland and abroad in years 1961 – 2025**



Author of the Calendar 2026 - Prof. Tomasz Karski MD PhD - Head of Paediatric Orthopaedic and Rehabilitation Department of the Medical University in Lublin, Poland in 1995 – 2009. From 2009 Professor Lecturer in Vincent Pol University in Lublin, Poland. Pictures taken from my own Medical Praxis, some from the Internet. See articles about aetiology of scoliosis, new classification & new therapy - in www.ortopedia.karski.lublin.pl Address of the author: ul. Urocza, 19, 20-825 Lublin, Poland tmkarski@gmail.com