



Prof. Tomasz Karski 1/, Dr med. Jacek Karski 2/, Dr Marian Domagała 3/,  
Mgr Beata Słowińska 4/, Mgr Bartosz Boryga 4/, Dr med. Jarosław Pyrc 5/

# Improper sitting position in Children, Adolescents and Adults. Causes. Clinic. Physiotherapy

21st Prague-Lublin-Sydney-St .Petersburg Symposium will be taken place in Humpolec, September 3-5, 2019 /

1/ Vincent Pol University, Lublin, Poland

2/ Pediatric Orthopedic and Rehabilitation Department of Medical University, Lublin, Poland

3/ Medical Center in Laszczów by Tomaszow Lubelski, Poland

4/ Military Hospital in Lublin, Poland

5/ Orthopedic Department in Germany

[tmkarski@gmail.com](mailto:tmkarski@gmail.com)

[t.karski@neostrada.pl](mailto:t.karski@neostrada.pl)

[www.ortopedia.karsku.lublin.pl](http://www.ortopedia.karsku.lublin.pl)

C h i l d r e n

Pathology  
of the knee  
and hips



Girl 5 y. – In anamnesis and in clinical examination MBD.

1/ General laxity of joints enable

2/ In result the pathological position of sitting of one, or of both legs

3/ Develops genua valga

4/ Bigger antetorsion of the femur neck and in result dysplastic hips.



4/

5/ The gait with „toes in”.

Knee problems in context of sitting - in children – but the subject of the lecture is knee insufficiency in adults. Siagnosis in these children - MBD with laxity of joints what enable incorrect sitting.



(A) 1/Valgus deformity of knees. 2/Instability of knees. 3/Pathology of AT of both femurs necks. 4/„In-toes” gait.

(B) Pathology like in (A) in right leg.

(C) Pathology like in (A) in left leg.





Proper sitting

Girl 5 y. – In anamnesis and in clinical examination MBD.

1/General laxity of joints enable pathological sitting In result of wrong position of one, or of both legs develops

2/ Genua valga,

3/ Bigger antetorsion of the femur neck and in result dysplastic hips.

4/ The gait with „toes in”. Here - proper sitting position.



correct



correct



correct

Proper sitting of children in all figures. In butterfly position (description taken from karate) the hips are in full abduction, spine is relax. Such position can also correct antetorsion of femoral neck (AT).



Fig. 7b X-ray of child 3 years old in hands of mother (Fig. 7a). Normal x-ray of both joints.

Mother of the child (in the middle) in childhood operated (1984 and 1985) because of dislocation of the hips in. Grandparents on sides. Child and older persons sit in proper position. Child sit in full abduction of the hips, older persons in internal rotation of the hips as prophylaxis of arthrosis. Pay attention - both persons (on side) – limited internal rotation, more right hip of lady.

A d u l t s

Pathology  
of the knee



# The causes of knee insufficiency

- [1] Varus - instability
- [2] Valgus - instability
- [3] Flexion Contracture
- [4] Hyperextension of the knee
- [5] Patello femoral joint problems
- [6] Instability – as result of wrong – incorrect sitting

Pathology mostly connected with [1], [2], [3] and [6]

1/ Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

1/ **varus** deformity and in result - **instability** of the knee and next arthrosis, pain



2/ Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

2/ **valgus** deformity and in result - **instability** of the knee and next arthrosis, pain



3/ Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

3/ flexion contracture of the knee (even 3 – 5 degree is sickly / wrong), next arthrosis, pain



4/ Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

4/ recurvation (hyperextension) of the knee and next arthrosis, pain



5/ Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

5/ Problems of patello – femoral joint:

- a/ syndrome of higher-pressure of patella (lateral position of patella),
- b/ semi - dislocation of patella,
- c/ chondromalatio of patella.



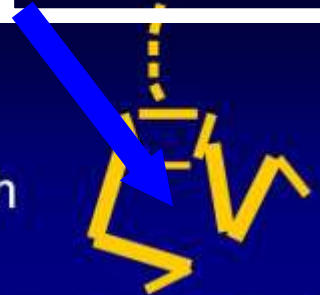
pain  
80 %

(6) Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

6/ Wrong position of seating - in result loosening of ligamentum collaterale – mediale or laterale and lig. cruciatum – instability and pain



New  
pathology

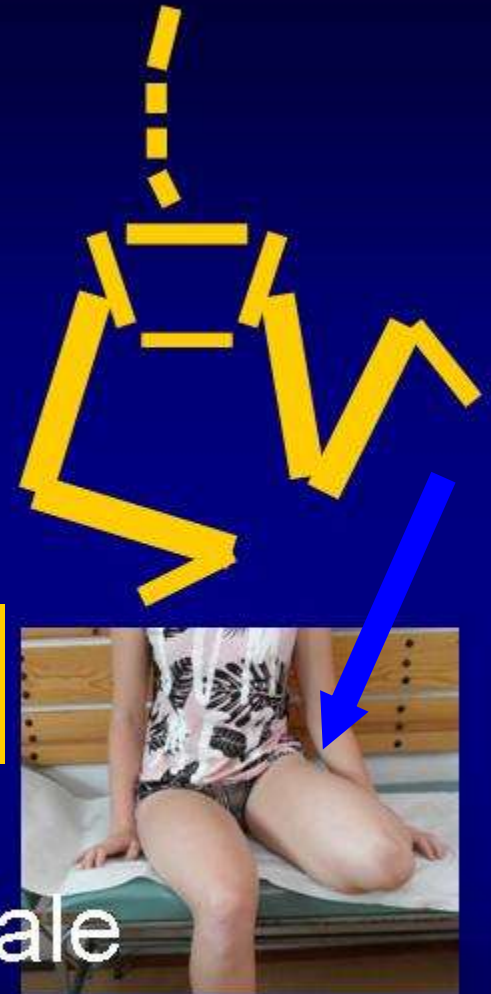




(6) Causes of knee insufficiency. The insufficiency of knee mostly is connected with following causes:

6/ Wrong position of sitting

- in result loosening of ligamentum collaterale – mediale or laterale and lig. cruciatum – instability and pain



# Knee problems in every age

1. Varus deformity of axis and instability and pain
1. Valgus deformity of axis and instability and pain
2. Flexion contracture and pain
3. Hyperextension and pain



4. Instability in result of improper sitting – the subject of this lecture



# Knee problems in every age

- How we find the problem ?
- **1/** Patient come for consultation because of knee pain (2012)
- **2/** Examination found the instability of the knee
- **3/** Appears question – why is this instability ?
- **4/** The follow examination found – that the movement of the knee from flexion to extension was not in sagittal line but with rotation or valgus direction of shank
- **5/** Why this symptom ? Answer: because of incorrect sitting



Own observations. Material. In our observation (2012 – 2016) there are cases (material - N – 52) of pain of the knee because of permanent manner of specific, incorrect sitting in every day situations.

# Examples (16) of improper sitting

Presentation  
of the problem

Faulty (incorrect)  
permanent sitting



Natalia B. 18 y.



Lucyna B. 55 y.

09/07/2016



Kamila K. 17 y.

28/04/2016



Kamil W. 17 y.

15/03/2016



Faulty (incorrect)  
permanent sitting



Sławomira B. 43 y.

Danuta I. 63 y.



Halina G. 59 y.

13/06/2016



Monika K. 36 y.







Halina G. 59 y.



Faulty (incorrect)  
permanent sitting

Beata K. 43 y.



From  
Internet



Beata K. 43 y.



6th International Conference and Expo on Novel  
Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport  
in Medicine, 19-20 August, 2019, London,  
UK [18.09 - 22.08.2019]



Incorrect sitting

19/08/2019



6th International Conference and Expo on Novel  
Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport  
in Medicine, 19-20 August, 2019, London,  
UK [18.09 - 22.08.2019]



Incorrect sitting

19/08/2019



6th International Conference and Expo on Novel  
Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport in  
Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK [18.09 -  
22.08.2019] / Under Ground / Piccadilly Line



Incorrect sitting

21/08/2019



London, UK [18.09 - 22.08.2019] / Picture taken in surrounding of Buckingham Palace & St. James Park



Improper sitting

21/08/2019



London, UK [18.09 - 22.08.2019] / Picture taken  
in region of Town Hills / near to Themes & Tower  
Bridge.



Improper sitting

21/08/2019



London, UK [18.09 - 22.08.2019] / Picture taken  
in region of Town Hills / near to Themes & Tower  
Bridge.



Improper sitting

21/08/2019



London, UK [18.09 - 22.08.2019] / Picture taken  
in region of Town Hills / near to Themes & Tower  
Bridge.



Improper sitting

21/08/2019



London, UK [18.09 - 22.08.2019] / Picture taken  
before Buckingham Palace / St. James Park



Proper sitting

21/08/2019

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (1)



# 2012

Pain in left knee. In examination  
wrong line of movement of the knee



Sławomira B. **age 43**. No h.680907.  
She was by by me with the child with  
Perthes disease. Child full cure.  
Mather – told me permanent pain  
under the left patella. Many doctors –  
no diagnosis, no result of therapy. I  
examined the patient in Lublin on **24  
January 2012**. I found the rotation  
movement of the left knee – in  
examination – from flexion to  
extension - on end of rotation  
movement. Big lateral instability and  
ligament cruciatum instability. Minimal  
varus of knee, anterior tilt of pelvis.  
Laxity of joints. I ask - have you  
improper sit in childhood. She answer  
me – I sit in this position till now !!??  
She did not know – that it is improper  
for knee.

Ryc. 4a – 4e. Sławomira B. Lat 43. No h. ch. 680907. Bóle pod lewą rzepką od kilku lat. Dotychczasowe badania nie wyjaśniły etiologii bólów a leczenie nie przyniosło poprawy. W czasie badania w Lublinie (24.01.2012) stwierdzono ruch rotacyjny goleni w końcowej fazie wyprostu kolana. Stwierdzono niestabilność boczną i szufladkową lewego kolana wskutek rozluźnienia więzadeł krzyżowych i pobocznych. Mała szpotawość goleni (Ryc. 4a, 4c, 4d), przodopochylenie miednicy (Ryc.4b). Pacjentka przyznała, że ma nawyk wadliwego siedzenia ale nie wiedziała, iż jest to szkodliwe dla kolana (Ryc. 4e).

# 2012

In examination wrong line of movement of the knee

Sławomira B. 43 y.



Sławomira B. Lat 43. No h. ch. 680907. Bóle pod lewą rzepką od kilku lat. Dotychczasowe badanie nie wyjaśniło przyczyny dolegliwości a leczenie nie przyniosło poprawy. W czasie badania (24.01.2012) stwierdzono ruch rotacyjny goleni w końcowej fazie wyprostowania kolana. Badanie ujawniło niestabilność boczną i szufladkową lewego kolana. Pacjentka przyznała, że siedziała wadliwie z lewą kończyną dolną nie tylko w dzieciństwie ale także i obecnie.



2012



**Sławomira B. 43 y.**

**Knee pain. Faulty (incorrect) permanent sitting. Big lateral instability and ligament cruciatum instability. Minimal varus of knee, anterior tilt of pelvis. Laxity of joints. She told me – I sit in this position till now !!??**

Sławomira B. Lat 43. No h. ch. 680907. Bóle pod lewą rzepką od kilku lat. Dotychczasowe badania nie wyjaśniły etiologii bólów a leczenie nie przyniosło poprawy. W czasie badania w Lublinie (24.01.2012) stwierdzono ruch rotacyjny goleni w końcowej fazie wyprostu kolana. Stwierdzono niestabilność boczną i szufladkową lewego kolana wskutek rozluźnienia więzadeł krzyżowych i pobocznych. Mała szpotawość goleni (Ryc. 4a, 4c, 4d), przodopochylenie miednicy (Ryc.4b). Pacjentka przyznała, że ma nawyk wadliwego siedzenia ale nie wiedziała, iż jest to szkodliwe dla kolana (Ryc. 4e).

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (2)



# Knee pain. Faulty (incorrect) permanent sitting

Halina S. 43 y.



2013  
2016

Halina S. Age 43. No h. ch. 730124. The lady had to treat by me the child with scoliosis. Child Maciej totally cured. Now mother of child told me – I have pain in left knee from many years. Examination: pathological way of movement of left knee. Instability of the left knee. Cause – pathological sitting... Dolegliwości bólowe lewego kolana od kilku lat. Badanie: patologiczny tor ruchu lewego kolana, rozciągnięcie więzadeł krzyżowych i pobocznych. W związku z tym niestabilność boczna i szufladkowa lewego kolana. Przyczyną nawyk wadliwego siedzenia z lewą kończyną w rotacji wewnętrznej. Takie siedzenie powoduje wadliwe ukształtowanie kłykci kości udowej i kłykci kości piszczelowej, zaburza tor ruchu kolana co było momentem rozstrzygającym w wykryciu „patologii siedzenia”.

2013  
2016

Faulty (incorrect)  
permanent sitting



Halina S. 43 y.

14/06/2016

2013  
2016



Ryc. 21. Halina S. Wiek 43. No h. ch. 730124. Zdjęcie rentgenowskie przednio – tylne obu kolan. Zaburzenie osi obu kolan. Większa deformacja osi lewego kolana (LKD - lewej kończyny dolnej).



2013  
2016



Ryc. 22. Halina S. Wiek 43. No h. ch. 730124. Zdjęcie rentgenowskie boczne obu kolan. Brak istotnych zmian patologicznych.

2013/2016

Halina S. Age 43. No 730124. Faulty sitting position - over years - from childhood till now - with the left knee in maximal flexion and in internal rotation of the left hip. Pathological „way of knee movement” and pathological „way of patella movement” in clinical examination.



**X-ray of patella in flexion of knees 50°**



2013/2016

Pathological „way of  
knee movement”.  
Pathological (lateral)  
position of patella  
- both sides.



**X-ray of patella in flexion 50°**

Halina S. Wiek 43. No h. ch. 730124. Porównawcze zdjęcie rentgenowskie osiowe obu stawów kolanowych. Boczne przemieszczenie obu rzepek (strzałki). Objawy artrozy rzepekowo - udowej obustronnie. Powierzchnia boczna rzepek zniekształcona, wydłużona i powiększona. „Wypływanie rzepek” na stronę boczną kłykci udowych. Klasyczne objawy „zespołu przyparcia”.

2013/2016



Halina S. Age 43. No 730124 / Kinesiotherapy: M. Quadriceps exercises plus extension and flexion - in others words – dorsal and plantar flexion of the foot. Plus physical therapy – DD, laser, criotherapy, jonoforesis



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (3)

# 2016

## Examination – founding of instability of the knee

### Left knee stable



### Right knee unstable



Kamila K., lat 17. No h. ch. 990925. Koślawość kolan. Skrócenie Achillesów. Bóle prawego kolana („X”) od 1.5 roku. Odczuwa niestabilność kolana. W badaniu 28.04.2016 stwierdzono patologiczny tor ruchu kolana prawego wskutek wadliwego siedzenia (ryciny poprzednie). Niestabilność boczna i szufladkowa. Ryc. 9a – badanie stabilności szufladkowej lewego kolana – prawidłowa. Ryc. 9b – test patologiczny – zjawisko niestabilności szufladkowej wskutek rozciągnięcia więzadeł krzyżowych.



# 2016



Right knee painful and unstable because of incorrect sitting



Kamila K., lat 17 lat. No h. ch. 990925. Koślawość kolan. Bóle prawego kolana od 1.5 roku. Niestabilność w czasie chodzenia. W badaniu 28.04.2016 stwierdzono patologiczny tor ruchu kolana prawego. Przyczyną - wadliwe siedzenie (Ryc. 8b, 8c, 8d). Z tego powodu niestabilność boczna i szufladkowa. Siedzenie poprawne - Ryc. 8a.

2016

Kamila K. 17 y.

Right knee  
painful and  
unstable  
because of  
incorrect sitting

Faulty (incorrect) permanent sitting

28/04/2016





# 2016



## Incorrect sitting



## Proper sitting

Kamila Kolb. Age 17. No 990925. **Valgus of knees. Pain in right knee. Pathological way of movement of right knee.** She had the habit to **sit in wrong position** of the right leg. Shortening of both Achilles tendons. Laxity of joints. Clinically Minimal Brain Dysfunction (MBD).

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (4)



2015

Natalia B. 18 y.

Pain in left knee.  
Faulty (incorrect)  
permanent sitting

Till 2015 many  
doctors. No proper  
diagnosis.  
Orthesis (!?).  
Injections (!?).

My examination  
(2015):

No liquor.  
Instability (!).  
Improper way of  
movements (!).



Natalia B. lat 19. H. ch. 981103. Od roku bóle lewego kolana. Przed konsultacją w Lublinie badana przez wielu doktorów. Zalecono ortezę. Brak poprawy. Stałe bóle. W badaniu w dniu 19.08.2015 w Lublinie stwierdzono: staw bez wysięku, pełny zakres wyprostu i zgięcia, jednak wadliwy tor ruchu lewego kolana, niestabilność boczna i szufladkowa. Wywiad wyjaśnił, że bóle są z powodu niestabilności kolana a niestabilność z powodu nawyku wadliwego siedzenia (Ryc. 6b, 6c). Ryc. 6a – pokazuje poprawny sposób siedzenia.

2015

Natalia B. 18 y.

Improper sitting

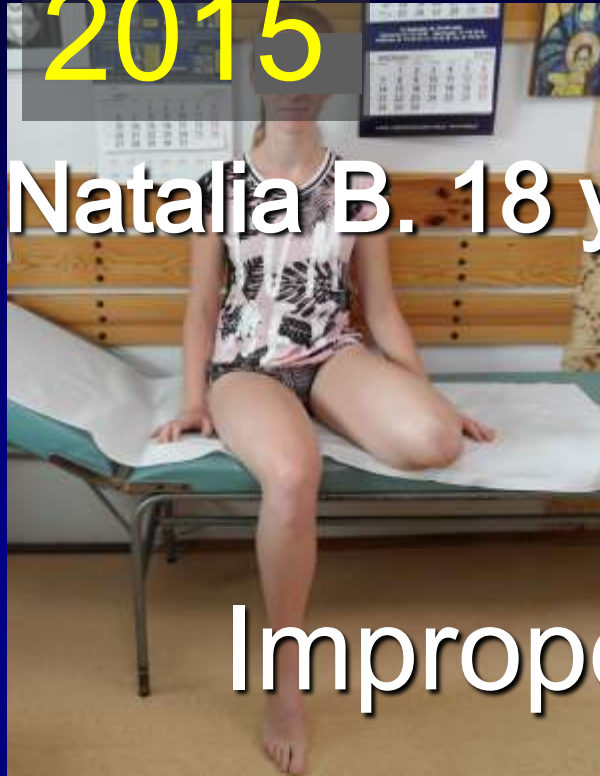
Natalia B. lat 19. H. ch. 981103. Od roku bóle lewego kolana. Przed konsultacją w Lublinie badana przez wielu doktorów. Zalecono ortezę. Brak poprawy. Stałe bóle. W badaniu w dniu 19.08.2015 w Lublinie stwierdzono: staw bez wysięku, pełny zakres wyprostu i zgięcia, jednak wadliwy tor ruchu lewego kolana, niestabilność boczna i szufladkowa. Wywiad wyjaśnił, że bóle są z powodu niestabilności kolana a niestabilność z powodu nawyku wadliwego siedzenia (Ryc. 6b, 6c). Ryc. 6a – pokazuje poprawny sposób siedzenia.



Pain in left knee. Faulty (incorrect) permanent sitting

2015

Natalia B. 18 y.



Improper sitting

proper

Natalia B. Age 18. Born 3.11.1998. No 981103. Pain in left knee. Many doctors before examination in Lublin. Various diagnosis – but never proper. In examination incorrect way of movement of the left knee from flexion to extension. Now diagnosis: instability of left knee, in result pain. Instability because of faulty (incorrect) sitting (Figures). Proper sitting right.

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (5)

Lucyna 55 y.  
mother of Natalia

2015



Lucyna B., lat 55. Bóle lewego kolana od dwu lat. Wcześniej wielokrotnie badana, nie ustalono rozpoznania zaś leczenie nie było skuteczne. Badanie w Lublinie w dniu 19.08.2015.

Stwierdzono: wadliwy tor ruchu lewego kolana, niestabilność boczną i szufladkową. Przyczyną patologii był nawyk wadliwego siedzenia (Ryc. 7a, 7b, 7c). Zalecono zmianę sposobu siedzenia oraz ćwiczenia izometryczne m. czworogłowego uda.



Lucyna 55 y.  
mother of Natalia

2015



Lucyna B., lat 55. Bóle lewego kolana od dwu lat. Wcześniej wielokrotnie badana, nie ustalono rozpoznania zaś leczenie nie było skuteczne. Badanie w Lublinie w dniu 19.08.2015. Stwierdzono: wadliwy tor ruchu lewego kolana, niestabilność boczną i szufladkową. Przyczyną patologii był nawyk wadliwego siedzenia. Zalecono zmianę sposobu siedzenia oraz ćwiczenia izometryczne m. czworogłowego uda.

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (6)

Halina, 59 y.

2016



Halina G. Wiek 59. Ur. 2.10.1957. No h. ch. 571002. Diagnoza: Przodopochylenie miednicy. Cystic hemorrhagica w rejonie bliższej części lewego uda. Bóle lewego kolana od wielu lat. W badaniu rozluźnienie więzadeł krzyżowych i pobocznych. Nawyk stałego siedzenia jak na rycinach. Lewa stopa w maksymalnej supinacji.



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (7)

Monika, 36 y.  
2016



Monika K. Wiek 36. Ur. 28.05.1980. No h. ch. 800528. Wadliwy tor ruchu kolana lewego w końcowej fazie 20 st. wyprostu. W badaniu niestabilność boczna i szufladkowa kolana lewego wskutek rozciągnięcia więzadła pobocznego strzałkowego i krzyżowych. Bóle lewego kolana. Trudności z chodzeniem. Zalecono ćwiczenia izometryczne prostowników lewego kolana, termoterapię, diadynamic, laser. Zalecono poprawne siedzenie.

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (8)



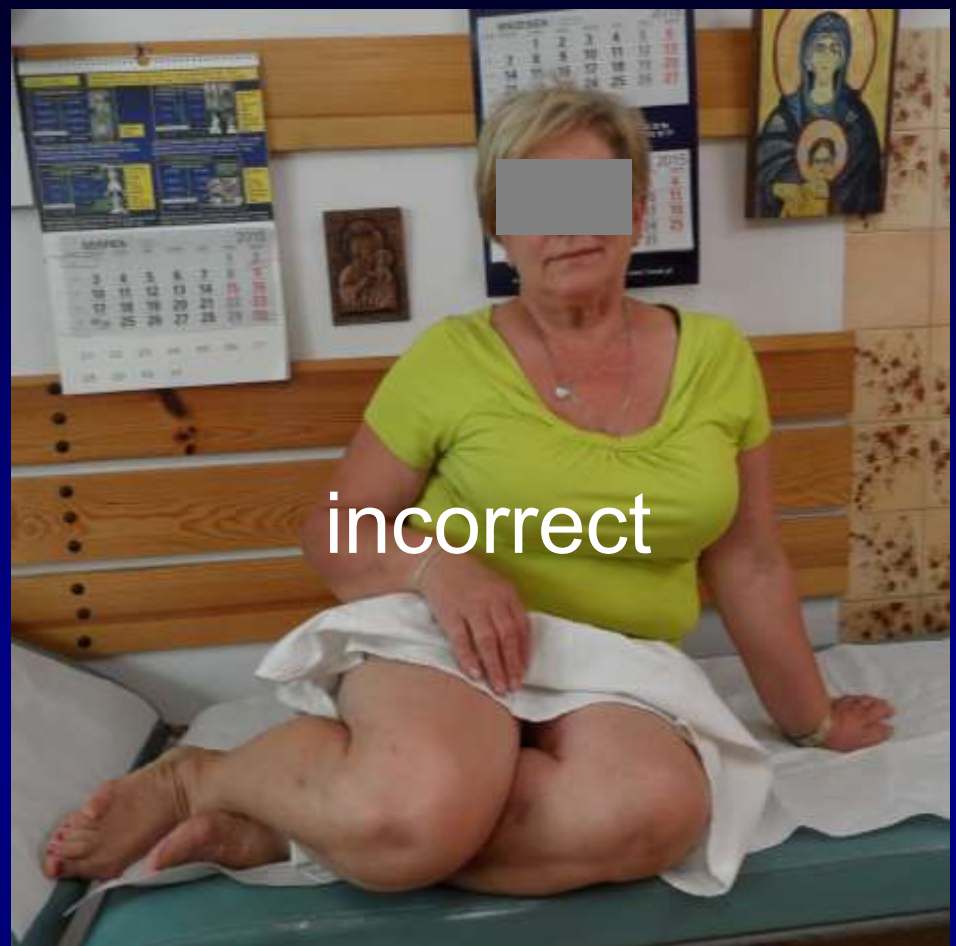
Beata, 53 y.

2013

correct



incorrect



The manner of sitting of adults (63 years old). The sitting with normal axis of legs is correct (left). The sitting with one or both legs in internal or external rotation of the hip is incorrect (right). In result improper „way of movement of the knees”, instability, pain and difficulties in walking.

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (9)

2016

Bartosz, 16y.



Bartosz A. Age 16. Born 28.05.1999. Pain in the left knee. **Many doctors. Diagnosis: Osgood Schlatter Disease – no proper (!). Many injections** into knee – no result. Examination in Lublin 15.01.2016. Diagnosis: 1/ Instability of left knee. 2/ Flexion contracture 5 degrees. 3/ Slight varus of shanks and valgus of knees. 4/ Cause of pain and instability – permanent faulty sitting position (left). Proper sitting (right).



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (10)

Till 2014

Many doctors  
No proper diagnosis.  
No proper therapy  
correct

No liquor.  
But instability.  
Improper way  
of movements.  
Pain of right knee

2016

Monika, 38 y.

incorrect

Monika K. Wiek 38. Ur. 9.09.1977. Zawód – fizjoterapeuta. Problem prawego kolana. Bóle w różnych sytuacjach życiowych. Wcześniej badana wielokrotnie – nie postawiono rozpoznania. Leczenie nie było skuteczne. Badanie ortopedyczne w Szpitalu Wojskowym w Lublinie. Rozpoznano: niestabilność boczną i szufladkową prawego kolana z powodu nawyku wadliwego siedzenia (right). Poprawne siedzenie (left).

Monika, 38 y.

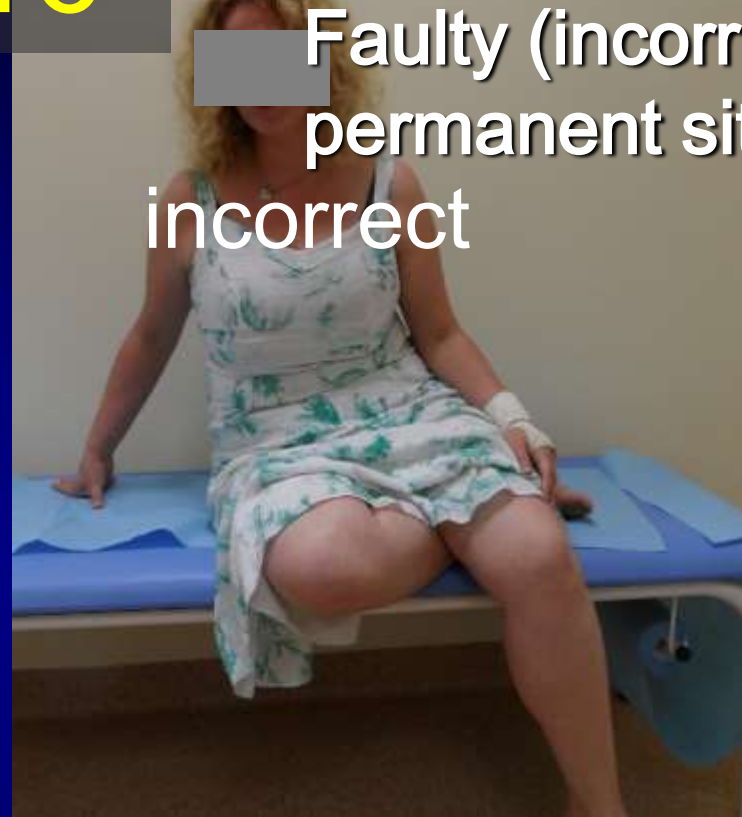
2016

Pain in left knee.  
Faulty (incorrect)  
permanent sitting  
incorrect

correct



incorrect



The manner of sitting of adults (38 years old). The sitting with normal axis of legs is correct (Fig. 7a). The sitting with one leg in internal or external rotation of the hip is incorrect (Fig. 7b). In result improper „way of movement of the knee”, instability, pain and difficulties in walking.



2016

Monika, 38 y.

## Treatment of instability of knee



Monika K. Wiek 38. Ur. 9.09.1977. Problem prawego kolana. Rozpoznanie: niestabilność boczna i szufladkowa prawego kolana z powodu nawyku wadliwego siedzenia (Ryc.18b). Ryc. 19a i 19b pokazują ćwiczenia izometryczne m. czworogłowego uda. Uniesienie wyprostowanej kończyny i ruchy stopy – zgięcie grzbietowe i zgięcie podeszwowe, wielokrotnie w ciągu dnia.

Presentation  
of the problem  
on many  
examples (11)

2013

Beata, 18 y.



Takie siedzenie  
powoduje  
niestabilność kolana,  
bole, trudności w  
chodzeniu

Następuje  
rozluźnienie  
węzadeł  
pobocznych  
i krzyżowych





Beata, 18 y.

2013

Takie siedzenie  
powoduje  
niestabilność kolana,  
bole, trudności w  
chodzeniu

Następuje  
rozluźnienie  
więzadeł  
pobocznych  
i kryzowych



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (12)

Child 13 y.o. in Sanatorium under the name of Dr Janusz Korczak in Krasnobród / sent for proper therapy. Problem of left knee. Instability. Pain.

2018





Presentation  
of the problem  
on many  
examples (13)

Child 12 y.o. in Medical Center in Laszczów /  
Tomaszów Lubelski. Examination because of  
problem of left knee. Instability. Pain.

2018



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (14)



Girl 13 y.o. in Sanatorium under the name of Dr Janusz Korczak in Krasnobród / sent for proper therapy. Problem of left knee. Instability. Pain.

2018



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (15)

2016

Ewa, 31 y.



Ewa S., lat 31. Ur. 6.12.1984. No h. ch. 841206. Zawód – nauczycielka. Liczne problemy: 1/ bóle kolan, 2/ deformacje szpotawe goleni typu Blounta, 3/ skolioza typu III epg. Badana w Lublinie 30.03.2016. Wyjaśniono - przyczyną bólów kolan jest nawyk wadliwego siedzenia. W badaniu stwierdzono niestabilność kolan, bardziej lewego wskutek rozluźnienia więzadeł pobocznych i krzyżowych. Stopa lewa w maksymalnej supinacji.



2016

Ewa, 31 y.



Additional deformity  
– varus of shanks  
and knees.

A little more on the  
right side – because  
of „Syndrome of  
Standing ‘at ease’  
on the right Leg”.

Ewa S. Wiek 31. Ur. 6.12.1984. No h. ch. 841206. Zawód – nauczycielka. Liczne problemy: 1/ bóle kolan, 2/ deformacje szpotawe goleni typu Blounta (Ryc. 11a, 11b) 3/ skolioza typu III epg., 4/ tendencja do koślawości stóp. Badanie w Lublinie 30.03.2016 wyjaśniło - przyczyną bólów kolan jest nawyk wadliwego siedzenia. W badaniu stwierdzono niestabilność boczną i szufladkową kolan, bardziej lewego z powodu rozluźnienia więzadeł pobocznych i krzyżowych.

2016



Ewa, 31 y.



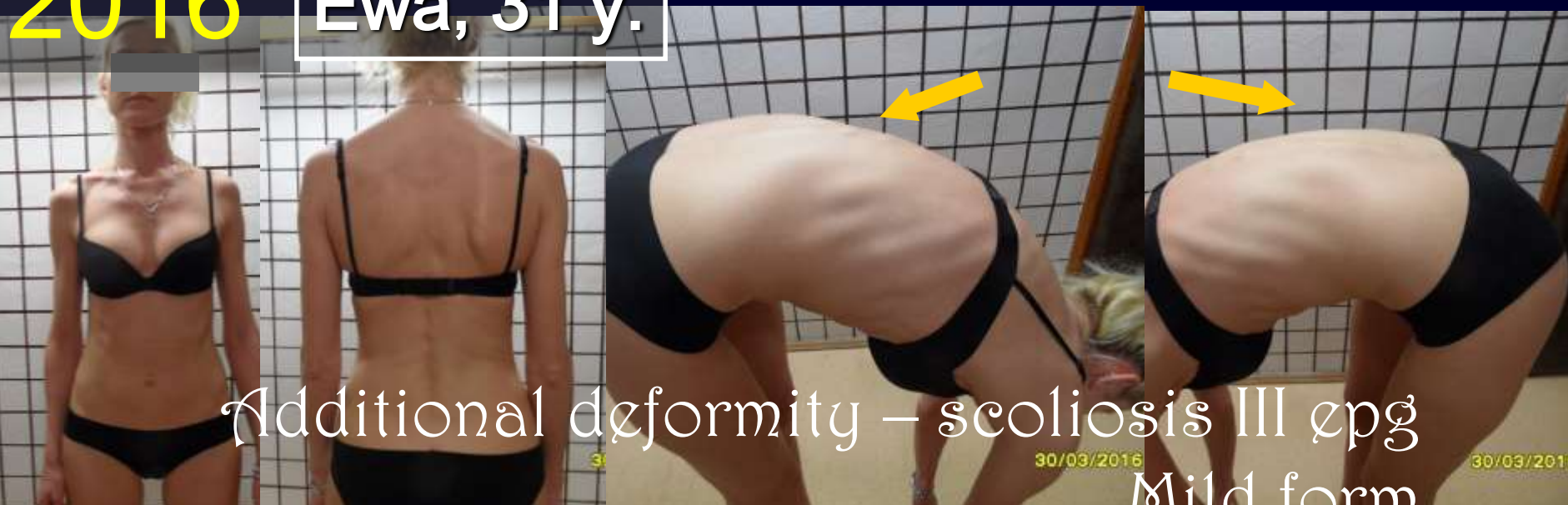
Additional deformity – varus of shanks and knees.

A little more on the right side – because of „Syndrome of Standing ‘at ease’ on the right Leg”.

Ewa S. Wiek 31. Ur. 6.12.1984. No h. ch. 841206. Zawód – nauczycielka. Problemy: 1/ bóle kolan, 2/ deformacje szpotawe goleni typu Blounta (Ryc. 12a, 12b) 3/ skolioza typu III epɡ., 4/ tendencja do koślawości stóp. Badanie w Lublinie 30.03.2016 wyjaśniło - przyczyną bólów kolan jest nawyk wadliwego siedzenia. W badaniu stwierdzono niestabilność kolan, bardziej lewego z powodu rozluźnienia więzadeł pobocznych i krzyżowych.

2016

Ewa, 31 y.



Additional deformity – scoliosis III epg  
Mild form



Ryc. 13a – 13e. Ewa S. Wiek 31. Ur. 6.12.1984.  
No h. ch. 841206. Zawód – nauczycielka. Liczne  
problemy: 1/ bóle kolan, 2/ szpotawość goleni  
typu Blounta - tendencja do koślawości stóp, 3/  
skolioza typu III epg (Ryc. 13a – 13e),

W czasie badania w Lublinie 30.03.2016 oprócz problemu lewego kolana dodatkowo rozpoznano skoliozę III epg. Cechą tej skoliozy jest sztywność kręgosłupa. Testy badawcze (Ryc. 13c, 13d, 13e).



2016

Ewa, 31 y.

Ewa S. Wiek 31. Ur. 6.12.1984. No h. ch. 841206. W czasie badania w Lublinie 30.03.2016, oprócz problemu lewej stopy rozpoznano skoliozę III epg. Cechą tej skoliozy jest sztywność kręgosłupa.

Additional deformity  
– scoliosis III epg  
Mild form

30/03/2016

Ćwiczenia skłonowe – skłony do przodu, do lewej i do prawej kończyny, z przytrzymaniem dla redresji przykurczonych tkanek około - kręgosłupowych. Są to ćwiczenia przeciwdziałające sztywności kręgosłupa.



Presentation  
of the problem  
on many  
examples (16)

2018

Danuta, 48 y.

Pain in left knee. Faulty (incorrect)  
permanent sitting





2018

Danuta, 48 y.

Pain in left knee. Faulty (incorrect) permanent sitting

Diagnosis:

**Instability o left knee**

2/ Lateral position of both patella

3/ Scoliosis 3rd group (stiffness)

**Physiotherapy:**

1/ Proper sitting

2/ Exercises for knees (extension)

3/ Exercises for spine (flexion)

4/ Sleeping in embryo position

5/ Going stars down – on toes

11/05/2

# Conclusions (4)

**(1) Conclusion** Please remember - sitting is important  
for knee, hips and spine





## (2) Conclusion

In every day praxis we should **ask** the patients about their **\*position of standing**.

**\*\*\*\*\*Standing** 'at ease' on the Right Leg is the Cause of the So-called idiopathic Scoliosis [AIS] and others deformities on the right side.

and **\*about the sitting**, because improper sitting can be the cause of knee problems – instability, insufficiently during gait and annoying pain.

Literature: [www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)

### (3) Conclusion

Permanent sitting in **incorrect** position cause (induce) the **loosening** (elongation) of ligament collateral medial or lateral and ligament cruciatum – and in result cause of **instability of knee joint and serious pain syndromes.**

Literature:

[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)

## (4) Conclusion

(1) Prof. Horst Cotta the Head of the Orthopedic Department of Medical University in Heidelberg.

Prof. Tomasz Karski - DAAD Scholarship in Heidelberg 1972/1973.



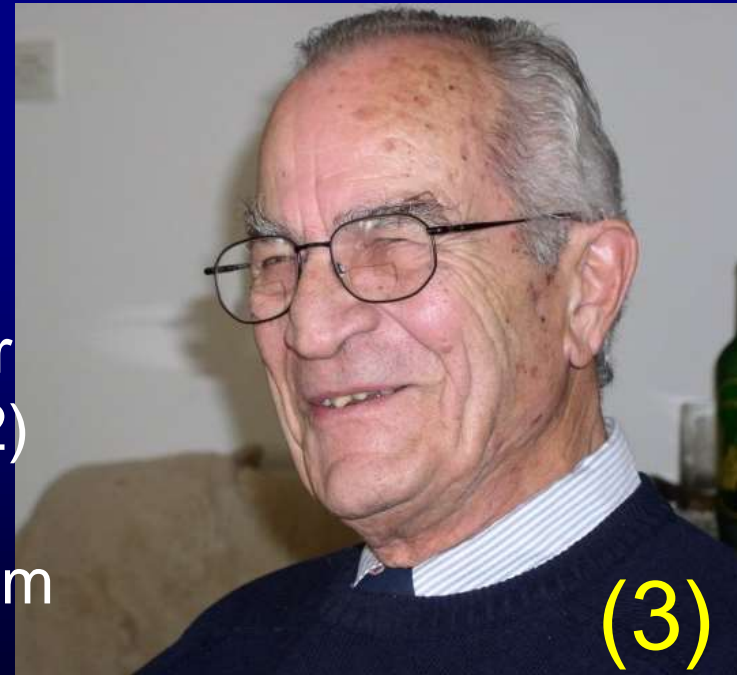
(1)

(1) Prof. Horst Cotta (Heidelberg) – in own lectures to students and to assistant – had to spoken about danger for knee by rotation movement or rotation position of the joint.



(2)

The same in lecture about anatomy and functions of the knee had given my teacher Prof. S. Piątkowski (2) – Lublin & Prof. John Sevastik (3) Stockholm



(3)





T. Karski



J. Karski



M. Domagała

JAREK  
PYRC

tmkarski@gmail.com

Send please to me Email – I will send you article  
published in USA & in Czech Republic

21st Prague-Lublin-Sydney-St .Petersburg Symposium will be taken place in  
Humpolec, September 3-5, 2019

6th International Conference and Expo on Novel Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport in  
Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK [18.09 - 22.08.2019]

Many thanks for invitation to Orthopedic Congress in Nyiregyhaza 29.06. – 1.07.2017 and for your attention !

[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)



T. Karski



J. Karski



M. Domagała

JAREK  
PYRC

tmkarski@gmail.com

Send please to me Email – I will send you article  
published in USA & in Czech Republic

21st Prague-Lublin-Sydney-St .Petersburg Symposium will be taken place in  
Humpolec, September 3-5, 2019

6th International Conference and Expo on Novel Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport in  
Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK [18.09 - 22.08.2019]

Many thanks for invitation to Orthopedic Congress in Nyiregyhaza 29.06. – 1.07.2017 and for your attention !

[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)





tmkarski@gmail.com

**Many thanks for your attention !!!**  
**6th International Conference and Expo on Novel**  
**Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport**  
**Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK** [18.09 - 22.08.2019]

Many thanks for invitation to Orthopedic Congress in Nyiregyhaza 29.06. – 1.07.2017 and for your attention !

**[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)**





tmkarski@gmail.com

**Many thanks for your attention !!!**  
**6th International Conference and Expo on Novel  
Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport  
Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK [18.09 - 22.08.2019]**

Many thanks for invitation to Orthopedic Congress in Nyiregyhaza 29.06. – 1.07.2017 and for your attention !

**[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)**



tmkarski@gmail.com

**Many thanks for your attention !!!**  
**6th International Conference and Expo on Novel  
Physiotherapies, Physical Rehabilitation and Sport  
Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK [18.09 - 22.08.2019]**

Many thanks for invitation to Orthopedic Congress in Nyiregyhaza 29.06. – 1.07.2017 and for your attention !

**[www.ortopedia.karski.lublin.pl](http://www.ortopedia.karski.lublin.pl)**





Vincent Pol  
University



Medical  
University

Prof. Dr med. T. Karski 1/, Dr med. Jacek Karski 2/,  
Dr med. Jerzy Ostrowski 2/

**Knee problems connected with  
improper position of sitting.**

**Children. Adolescents. Adults.**

**Clinic. Physiotherapy**

6th International Conference and Expo on Novel Physiotherapies, Physical  
Rehabilitation and Sport in Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK

1/ Vincent Pol University, Lublin, Poland / 2/ Pediatric Orthopedic and Rehabilitation Department of  
Medical University, Lublin, Poland / [tmkarski@gmail.com](mailto:tmkarski@gmail.com) [t.karski@neostrada.pl](mailto:t.karski@neostrada.pl)  
[www.ortopedia.karsku.lublin.pl](http://www.ortopedia.karsku.lublin.pl)





Prof. Dr med. T. Karski 1/, Dr med. Jacek Karski 2/,  
Dr med. Jerzy Ostrowski 2/

**Knee problems connected with  
improper position of sitting.**

**Children. Adolescents. Adults.**

**Clinic. Physiotherapy**

6th International Conference and Expo on Novel Physiotherapies, Physical  
Rehabilitation and Sport in Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK

1/ Vincent Pol University, Lublin, Poland / 2/ Pediatric Orthopedic and Rehabilitation Department of  
Medical University, Lublin, Poland / [tmkarski@gmail.com](mailto:tmkarski@gmail.com) [t.karski@neostrada.pl](mailto:t.karski@neostrada.pl)  
[www.ortopedia.karsku.lublin.pl](http://www.ortopedia.karsku.lublin.pl)



Prof. Dr med. T. Karski 1/, Dr med. Jacek Karski 2/,  
Dr med. Jerzy Ostrowski 2/

**Knee problems connected with  
improper position of sitting.**

**Children. Adolescents. Adults.**

**Clinic. Physiotherapy**

6th International Conference and Expo on Novel Physiotherapies, Physical  
Rehabilitation and Sport in Medicine, 19-20 August, 2019, London, UK

1/ Vincent Pol University, Lublin, Poland / 2/ Pediatric Orthopedic and Rehabilitation Department of  
Medical University, Lublin, Poland / [tmkarski@gmail.com](mailto:tmkarski@gmail.com) [t.karski@neostrada.pl](mailto:t.karski@neostrada.pl)  
[www.ortopedia.karsku.lublin.pl](http://www.ortopedia.karsku.lublin.pl)