## Dr. Nasef Mohamed Nasef

Professor of Orthopedic Surgery. Foot and Ankle Surgeries Sports Injuries and Joint Replacements



## دکتور ناصف محمد ناصف

أســـتاذ جــراحــة العظام والمفاصل إستشــارى جراحات القدم والكاحل إصابات المـلاعب وتغييــر المفاصل















**Stretching exercises. (A)** External rotation and abduction; **(B)** forward elevation using a door or **(C)** against the wall; **(D)** external rotation at the side; **(E)** internal rotation with cross-body adduction, **(F)** behind the back against a counter and **(G)** with a towel.



「アクタイアIV :ご 「ハハアのハタ :ご 「アフハイ・・・):ご

www.drnasef.com

۲۹ شارع مصطفى كامل – ميدان المحطة – المعادى عيادة ۲۰۸ – ميديكال بارك بريمير – القاهرة الجديدة
۲۸ ب شارع الكومى – ميدان السيدة زينب – وسط البلد للحجز: ۱۲۱۲۲۸۳۳۸۳