
S A D R Ź A J

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 3 |
| 2. POJAM ZAMORA I PREMORA | 5 |
| 2.1.Moderno shvatanje zamora | 6 |
| 2.2.Pojam i vrste fizičkog zamora | 7 |
| 2.3.Klinički znaci fizičkog zamora | 8 |
| 2.4.Psihički zamor | 8 |
| 2.5.Vrste i uzroci nastanka | 8 |
| 2.6.Teorije nastanka zamora i premora | 12 |
| 2.6.1. Klasične teorije zamora | 12 |
| 2.6.2. Savremena teorija zamora | 13 |
| 2.7.Značaj i znaci zamora – premora | 13 |
| 2.7.1. Objektivni znaci zamora – premora | 14 |
| 2.7.2. Subjektivni znaci zamora | 15 |
| 2.8.Manifestacije | 15 |
| 3. ODREĐIVANJE STEPENA ZAMORA – PREMORA | 17 |
| 3.1.Methodologija | 17 |
| 3.2.Hipertenzija i hipotenzija | 18 |
| 3.3.Puls | 19 |
| 3.4.Rezultati merenja krvnog pritiska i pulsa | 21 |
| 3.5.Zabeleženi simptomi | 27 |
| 4. DISKUSIJA REZULTATA | 32 |
| 5. OTKLANJANJE ZAMORA | 34 |
| 5.1.Otklanjanje zamora stimulisanjem izdržljivosti | 34 |
| 5.2.Otklanjanje zamora fizičkim stimulisanjem | 34 |
| 5.3.Otklanjanje zamora farmakološkim stimulisanjem | 35 |
| 5.4.Otklanjanje zamora motivisanjem | 36 |
| 5.5.Otklanjanje zamora odmaranjem | 36 |
| 6. PREVENCIJA ZAMORA | 39 |
| 7. ZAKLJUČAK | 40 |
| 8. LITERATURA | 42 |